

# Übungen gegen Overthinking

*Gedankenstopp, 90 Sekunden Reset und Piloten Regel für sofortige Klarheit*

**Bezug:** Kapitel 16 – Der Perfektionismus-Fluch

**Dauer:** 2-5 Minuten pro Technik

**Was Sie brauchen:** Einen ruhigen Moment. Stift. Ehrlichkeit.

**Ziel:** Sie haben drei sofort anwendbare Techniken, um Gedankenkreise zu durchbrechen – am Schreibtisch, im Bett, im Meeting.

## TECHNIK 1: GEDANKENSTOPP

*Ursprung: Joseph Wolpe, Verhaltenstherapie. Dauer: 2-3 Min.*

**Vorher testen:**

**Habe ich in den letzten 30 Minuten einen neuen Gedanken gehabt? Oder wiederhole ich mich? Wenn Wiederholung: Sie grübeln.**

- 1 ERKENNEN:** „Ich grüble gerade. Das ist nicht produktiv.“
- 2 UNTERBRECHEN:** Laut „STOP!“ sagen. Unter Menschen: innerlich + Schnipsen.
- 3 KÖRPERLICH WERDEN:** Aufstehen. Bewegen. Kaltes Wasser im Gesicht.
- 4 UMLENKEN (5-4-3-2-1):** 5 Dinge SEHEN • 4 Dinge HÖREN • 3 Dinge FÜHLEN • 2 Dinge RIECHEN  
• 1 Ding SCHMECKEN. Das zwingt Ihr Gehirn in die Gegenwart.

## TECHNIK 2: 90 SEKUNDEN RESET

*Ursprung: Jill Bolte Taylor. Eine Emotion dauert neuronal ca. 90 Sekunden – danach ist sie vorbei, es sei denn, Sie füttern sie mit Gedanken.*

**30 Sek ATMEN**

4 Sek ein – 4 Sek halten – 8 Sek aus. Dreimal.

**30 Sek KÖRPER**

Schultern kreisen (5x). Nacken dehnen (links, rechts). Fäuste ballen und lösen (5x).

**30 Sek FOKUS**

Einen Punkt anschauen. Nur beschreiben: „Blau. Glänzend. Rund...“

## TECHNIK 3: DIE PILOTEN REGEL

**„Fliege immer erst an das Gewitter heran. Entscheide dann.“**

Overthinking = der Versuch, ein Gewitter zu umfliegen, das Sie noch nicht sehen können.

Mein aktuelles „Gewitter“: Woran grübele ich? Wie weit ist es entfernt? Was kann ich jetzt tun – und was erst, wenn ich nah genug bin?

---

---

---

---

## WANN WELCHE TECHNIK?

Nachts im Bett, Gedanken kreisen: → 90 Sekunden Reset

Am Schreibtisch, seit 30 Min gleicher Gedanke: → Gedankenstopp

Über Probleme grübeln, die erst in Monaten relevant sind: → Piloten Regel

## WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Wolpe, J. (1958). Gedankenstopp: Verhaltenstherapeutische Unterbrechung.

Taylor, J.B. (2009). 90 Sekunden Regel: Neuronal begrenzte Emotionsdauer.

Nolen-Hoeksema, S. (2000). Rumination: Zirkuläres Grübeln verstärkt Stress.

**Hinweis:** Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).