

**HEYNE <**



Susan Nolen-Hoeksema

# Warum Frauen zu viel denken

Wege aus der Grübelfalle

Aus dem Englischen von Sonja Hauser

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN



**FSC**

**Mix**

Produktgruppe aus vorbildlich  
bewirtschafteten Wäldern und  
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940

[www.fsc.org](http://www.fsc.org)

© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House

FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete

FSC-zertifizierte Papier *München Super*

liefert Mochenwangen.

Taschenbuchausgabe 07/2006

© Susan Nolen-Hoeksema, 2003

First published by Henry Holt and Company, 2003

© für die deutsche Ausgabe Eichborn AG,

Frankfurt am Main, September 2004

Die Originalausgabe wurde in Übereinstimmung mit der Autorin  
für die deutsche Ausgabe um 2 Kapitel gekürzt.

Der Wilhelm Heyne Verlag, München,  
ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Printed in Germany 2006

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Satz: C. Schaber Datentechnik, Wels

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN-10: 3-453-67009-4

ISBN-13: 978-3-435-67009-9


# Inhalt

|                 |   |     |
|-----------------|---|-----|
| <b>Teil I</b>   | <b>Eine Epidemie des Zu-viel-Denkens</b>                                    | 7   |
| 1               | Warum ist zu viel denken negativ?   | 9   |
| 2               | Wenn es so wehtut, warum hören wir nicht damit auf?                         | 44  |
| 3               | Frauen sind besonders anfällig  | 64  |
| <b>Teil II</b>  | <b>Strategien zur Überwindung des Zu-viel-Denkens</b>                       | 75  |
| 4               | Wege aus der Grübelfalle  | 77  |
| 5               | Die Grübelei hinter sich lassen   | 101 |
| 6               | Wie Sie auch in Zukunft vermeiden, zu viel zu denken                        | 131 |
| <b>Teil III</b> | <b>Auslöser des Zu-viel-Denkens</b>   | 161 |
| 7               | Mit den eigenen Sorgen verheiratet sein – Grübeln über die Partnerbeziehung | 163 |
| 8               | Familiengeschichten – zu viel nachdenken über Eltern und Geschwister        | 184 |
| 9               | Immer im Job – endlose Gedanken über Arbeit und Karriere                    | 199 |

|    |   |     |
|----|---|-----|
| 10 | Vergiftete Gedanken – sich den Kopf<br>über die Gesundheit zerbrechen | 221 |
| 11 | Was können wir alle dagegen tun?                                      | 232 |
|    | Anmerkungen   | 243 |
|    | Literaturtipps  | 252 |
|    | Dank  | 253 |

## TEIL I

# Eine Epidemie des Zu-viel-Denkens



*Was ist Zu-viel-Denken überhaupt, und woher kommt es?  
In Teil I beschreibe ich dieses Phänomen und meine  
Forschungen über seine negativen Auswirkungen.  
Nach meinen Erkenntnissen tragen mehrere Faktoren dazu bei,  
dass insbesondere Frauen dazu neigen, zu viel zu denken.*





## 1 Warum ist zu viel denken negativ?

In den letzten vier Jahrzehnten haben wir Frauen so viel Unabhängigkeit und Wahlmöglichkeiten hinzugewonnen wie nie zuvor. Wir können freier entscheiden, welche Art von Beziehungen wir eingehen, ob und wann wir Kinder haben, welchen Beruf wir wählen und wie wir unser Leben führen wollen – von solchen Optionen konnten frühere Generationen nur träumen. Fortschritte in der Medizin sorgen überdies dafür, dass die Mehrheit von uns gesünder ist und länger lebt als je zuvor. Wir haben also allen Grund, glücklich und zufrieden zu sein.

Und doch werden viele von uns, ergibt sich einmal eine Pause im hektischen Alltag, von immer wiederkehrenden Gedanken und Gefühlen heimgesucht, die eine Eigendynamik entwickeln, uns die Energie rauben und uns nur noch runterziehen. Wir leiden daran, uns zu viele Gedanken zu machen. Wir geraten in einen Teufelskreis negativer Gedanken und Gefühle, und das beeinträchtigt unser Alltagsleben und Wohlbefinden. Unsere Gedanken kreisen um die Grundfragen menschlichen Daseins: Wer bin ich? Was mache ich aus meinem Leben? Was halten andere von mir? Warum bin ich nicht glücklich und zufrieden? Je mehr wir in diesen negativen Gedankensog hineingeraten, umso düsterer wird unsere Stimmung und desto mehr große und kleine Sorgen nagen an uns: Nimmt mein Sohn Drogen? Warum suche ich mir keine neue Stelle, obwohl ich in meinem jetzigen Job nicht vorankomme? Wie kann ich für mei-

nen Partner weiter attraktiv bleiben? Wieso verliere ich beim Zusammensein mit meiner Mutter so oft die Beherrschung? All diese Gedanken beeinträchtigen uns je nach Stimmungslage mal mehr, mal weniger, doch wir finden selten eine Lösung für unsere Probleme.

Selbst unbedeutende Ereignisse können Anlass für stunden- oder tagelanges Grübeln sein. Der Chef macht eine sarkastische Bemerkung, und schon denken Sie Ewigkeiten darüber nach, was er wohl gemeint haben könnte. Eine Freundin sagt etwas über Ihre Figur, und sofort grübeln Sie über Ihr Aussehen und die mangelnde Sensibilität dieser Freundin nach. Ihr Partner ist eines Abends zu müde, um mit Ihnen zu schlafen, und prompt wälzen Sie die ganze Nacht Gedanken darüber, was das für Ihre Ehe bedeuten könnte.

Unter solchen andauernden trüben Gedanken leiden Frauen viel häufiger als Männer; das habe ich im Verlauf mehrerer Untersuchungen festgestellt.<sup>1</sup> Ein Beispiel: Die 27-jährige Veronica, eine Frau mit rötlich-brünetten Haaren und lebhaften braunen Augen, hatte viel Freude an ihren beiden kleinen Kindern. Doch wenn sie sich nicht gerade mit ihren Zwillingen und deren Spielkameraden beschäftigte, versank sie in jenen Sumpf aus sorgenvoller Grübelei, die ich in meinen Arbeiten mit dem Begriff »Zu-viel-Denken« bezeichne:

*Wieso bin ich nie richtig zufrieden mit dem, was ich tue?  
Ich halse mir immer mehr Aktivitäten für die Kinder auf.  
Was ist los mit mir? Vielleicht hat das was mit den  
Hormonen zu tun? Aber es geht den ganzen Monat so.  
Habe ich mir mein Leben falsch eingerichtet?  
Ich sage immer, ich bleibe gern zu Hause bei den  
Kindern, doch stimmt das tatsächlich? Weiß Rick  
überhaupt zu schätzen, was ich für unsere Kinder tue?*

Irgendwann wendet Veronica sich dann ihrem Aussehen, ihrer Ehe und ihrem früheren Leben ohne Kinder zu:

*Ich werde meine überflüssigen Schwangerschaftspfunde nie mehr los, und im Alter wird es ja angeblich noch schlimmer. Was ist, wenn Rick im Büro eine hübsche junge Frau kennen lernt und mir den Laufpass gibt? Wie soll ich allein mit den Zwillingen zurechtkommen? Wie soll ich wieder eine ordentliche Stelle finden? Ich habe meinen früheren Job schon nicht gern gemacht, und mein Chef konnte mich auch nicht leiden.*

Wir Frauen können uns über alles und jedes den Kopf zerbrechen – über unser Aussehen, unsere Familie, unsere Karriere, unsere Gesundheit. Wir haben das Gefühl, dass das zum Frausein dazugehört. Mag sein, aber zu viel denken ist Gift. Es kann unsere Motivation und Fähigkeit mindern, Probleme anzupacken. Es kann Freunde und Angehörige vertreiben. Und es kann unsere seelische Gesundheit gefährden. Frauen sind doppelt so anfällig für Depressionen und Angstneurosen wie Männer, und unsere Neigung, zu viel zu denken und in die Grübelfalle zu geraten, scheint einer der Gründe dafür zu sein.

Aber das muss nicht so sein. Es gibt einen Weg, diese emotionale Überempfindlichkeit und extreme Unbeständigkeit der Stimmungen zu überwinden. Wir müssen nur lernen, unsere Emotionen zu erkennen und angemessen auszudrücken und effektiv mit den Situationen umzugehen, die uns aus der Fassung bringen. Wir können trotz Verwirrung, Konflikten, Unglück und Chaos gelassen und souverän bleiben, den schlimmsten Stürmen trotzen und unser emotionales Leben selbst beherrschen.

## Wege aus der Grübelfalle

Wer aufhören will, sich zu viele Gedanken zu machen, unternimmt praktisch den Versuch, sich aus Treibsand zu befreien. Der erste Schritt in Richtung »Befreiung« besteht darin, dass Sie die Macht Ihrer Gedanken brechen und sich nicht von ihnen ersticken lassen. Und im zweiten erheben Sie sich aus dem Sumpf, sodass Sie die Situation klarer überblicken und in der Lage sind, sinnvolle Entscheidungen für die Zukunft zu treffen. Der dritte Schritt schließlich besteht darin, nicht wieder in die Falle des Zu-viel-Denkens zu tapen. Im Hauptteil dieses Buches beschreibe ich eine Reihe von Strategien, die Ihnen helfen, diese Schritte umzusetzen.

Manche Menschen brauchen bei der Anwendung dieser Strategien keine Anleitung, wie es das Beispiel der 32-jährigen Börsenmaklerin Jenny aus New York zeigt. Jenny ist seit einem Jahr mit Peter liiert, einem gut aussehenden Botaniker, der für die Umweltschutzbehörde arbeitet. Jenny und Peter laden gern gemeinsame Freunde ein und kochen dann für sie, normalerweise in Peters kleiner Wohnung am Stadtrand. Einmal lud Peter einige von ihnen zum Abendessen ein und bat Jenny, ein paar Stunden früher zu ihm zu kommen und ihm bei den Vorbereitungen zu helfen. Doch am Nachmittag des vereinbarten Freitags stellte sie fest, dass sie noch zahlreiche Geschäftsbriefe schreiben musste. Um drei Uhr rief Jenny Peter an, um ihm mitzuteilen, dass sie ein bisschen später kommen würde. Aber dann verlor sie, während sie ihre Arbeit erledigte, das Zeitgefühl, und plötzlich war es bereits Viertel vor sechs – eine Dreiviertelstunde, bevor die Gäste eintreffen sollten, und die Fahrt zu Peters Wohnung dauerte dreißig Minuten. Als Jenny circa eine Viertelstunde nach sechs Uhr völlig außer Atem die Treppe zu Peters Apartment hinaufstapete, begrüßte er sie mit fros-

tiger Miene. Sobald die Gäste weg waren, warf er ihr vor, sie sei besessen von ihrem Beruf, egoistisch und unsensibel. Jenny hatte gewusst, dass er sauer sein würde, weil sie zu spät gekommen war, aber mit einer so heftigen Reaktion hatte sie nicht gerechnet. Nachdem Peter sie eine halbe Stunde lang angebrüllt hatte, verließ Jenny türenschiend die Wohnung und fuhr nach Hause.

Die ganze Nacht wälzte sie sich im Bett und machte sich quälende Gedanken über den Streit mit Peter, über die verletzenden Dinge, die er ihr an den Kopf geworfen hatte. Sarkastische Erwidrerungen kamen ihr in den Sinn, und sie rief sich die vielen Male in Erinnerung, die Peter sie im Stich gelassen hatte.

*Er wusste nicht mehr, was er sagt. Ich und eine egoistische Karrierefrau! Ich bin nicht egoistisch. Er hat keine Ahnung, wie viel Arbeit ich habe, und es ist ihm auch egal. Es ist egoistisch von ihm, Leute einzuladen, wenn er weiß, dass ich so viel zu tun habe. Er denkt nur an sich und seinen Spaß. Ich hätte ihm sagen sollen, dass ich sein Verhalten hysterisch finde, dann hätte er schon aufgehört mit seinen Vorwürfen!*

Irgendwann schlief Jenny ein, doch am nächsten Morgen quälten sie dieselben Gedanken. Nach einer Weile merkte sie, wie sehr sie sich innerlich verkrampfte, dass sie so nicht weiterkam, dass sie sich zusammenreißen musste. Also ging sie zum Joggen, um einen klaren Kopf und bessere Laune zu bekommen. Als sie wieder zu Hause war, dachte sie noch einmal über den Streit mit Peter nach. In mancher Hinsicht hatte er Recht, doch in der Hitze des Gefechts war er übers Ziel hinausgeschossen. Jenny wurde klar, dass ihr die Beziehung zu Peter sehr wichtig war und diese durch den Streit keinen Schaden nehmen durfte. Sie legte sich ei-

nige Punkte zurecht, die sie Peter sagen wollte – dass sie ihn liebe; dass es ihr Leid tue, zu spät gekommen zu sein; dass es sie aus der Fassung bringe, wenn er sie anschreie. Dann überlegte sie, wie er auf jeden dieser Punkte reagieren würde. Nach ein paar Minuten ertappte sie sich dabei, wie sie wieder wütend wurde über Peters Ungerechtigkeit. Sie beschloss, zur Ablenkung eine Weile etwas anderes zu tun und dann noch einmal darüber nachzudenken, was sie zu Peter sagen würde. Zunächst telefonierte sie mit einer Freundin, und danach fühlte sie sich besser, hatte einen klaren Kopf und gute Laune. Das hieß: Nun konnte sie mit Peter reden und ihm zuhören. Sie versöhnten sich noch am gleichen Tag am Telefon und verabredeten sich für den nächsten Abend.

Jenny gelang es, den Konflikt zu bewältigen, weil sie mit Hilfe einiger Strategien aus dem Hamsterrad ihrer negativen Gedanken herauskam. Sie konnte diese Gedanken stoppen und entwickelte einen wirksamen Plan zur Überwindung ihrer Differenzen mit Peter. Damit verhinderte sie, dass sie wieder in ungesundes Nachdenken verfiel. Jenny befreite sich aus ihrer unproduktiven Grübeleien, indem sie zum Joggen ging. Dann hörte sie auf, ihr Augenmerk darauf zu richten, was Peter gesagt hatte, sondern konzentrierte sich auf ihr Hauptziel, nämlich die Erhaltung der Beziehung mit Peter. Als sie drohte, wieder in die Grübelfalle zu tappen, merkte sie es rechtzeitig und machte sich bewusst von den negativen Gedanken frei.

Meine Untersuchungen der letzten zwanzig Jahre haben ergeben, dass man, wenn man ein psychisch gesundes Leben führen möchte, negativen Gefühlen nicht zu viel Raum zugestehen darf. Negative Gefühle haben starken Einfluss auf unsere Gedanken und unser Verhalten. Wenn wir traurig sind, neigt das Gehirn dazu, sich stärker mit traurigen Gedanken und Erinnerungen zu beschäftigen, und folglich empfinden wir auch die Situation, in der wir gerade stecken,

negativer. Unsere Aktivitäten verlangsamen sich, die Motivation schwindet. Es fällt schwerer, sich zu konzentrieren, Entscheidungen zu treffen, Aufgaben zu bewältigen. Kurz: Wenn wir Traurigkeit kultivieren, statt mit ihr umzugehen, landen wir in Hoffnungslosigkeit, Selbsthass oder Apathie.

Das Gleiche gilt für Ängste. Wenn wir Angst haben, sehen wir leicht überall Bedrohungen, die möglicherweise gar nicht existieren. Wir fürchten uns davor, Krebs zu haben oder vom Partner betrogen zu werden. Die Gedanken hasten von einem Thema zum nächsten, und so können wir uns nicht lange genug darauf konzentrieren, um eine vernünftige Handlungsstrategie zu entwickeln. Wir bekommen wackelige Knie, ein flaes Gefühl im Magen, Herzrasen. Wir reagieren impulsiv oder, vor Angst erstarrt, überhaupt nicht. Wenn die Angst übermächtig wird, kann es zu permanenter Überreiztheit kommen, die den Körper belastet und die Entschlusskraft lähmt.

Wenn Sie in trauriger, ängstlicher oder wütender Stimmung anfangen, zu viel zu denken, beeinflusst diese Stimmung Ihre Gedanken und findet auch Eingang in Ihre Beschlüsse. Daraus resultierende schlechte Entscheidungen können Ihr Leben ruinieren, Ihrem seelischen Wohlbefinden und Ihrer körperlichen Gesundheit schaden und Ihre Fähigkeit beeinträchtigen, den Alltag zu meistern.

Doch es ist möglich, solche Gedanken zu beherrschen. Im zweiten Teil dieses Buches beschreibe ich verschiedene Strategien, die ich in drei Gruppen eingeteilt habe:

1. Anfangsstrategien, wie Sie aus der Grübelfalle herauskommen;
2. Strategien, wie Sie damit aufhören können, zu viel zu denken;
3. Strategien, wie Sie auch in Zukunft vermeiden, sich zu viele Gedanken zu machen.

Frauen neigen dazu, über alle möglichen Themen und Ereignisse nachzugrübeln: über Verluste und Traumata, Rivalitäten und Erfolg im Beruf, die Vergangenheit, Konflikte mit anderen, erotische Befriedigung. Diese Gedanken besitzen eine erstaunliche Kraft, weil sie sich darum drehen, wie wir uns selbst und unser Verhältnis zu anderen sehen, und sie sind, für sich genommen, nicht von vornherein negativ. Doch Grübeln kann unsere Fähigkeit, das Leben zu meistern, beeinträchtigen, unser Selbstwertgefühl schädigen und zu unklugen Entscheidungen führen. Im dritten Teil dieses Buches werde ich typische Situationen beschreiben, die dazu führen, dass Frauen zu viel denken. Und ich werde Strategien präsentieren, wie wir das Grübeln in den Griff bekommen können.

### **Was genau ist Zu-viel-Denken?**

Wenn Sie zu viel denken, kommen Sie nicht von Ihren negativen Gedanken und Gefühlen los. Sie betrachten sie von allen Seiten, analysieren sie, kneten sie wie Teig. Der Ausgangspunkt ist zum Beispiel eine Auseinandersetzung mit einer Freundin: »Wie konnte sie das nur zu mir sagen?«, überlegen Sie. »Was meint sie damit? Wie soll ich darauf reagieren?« Manchmal lassen sich diese Fragen schnell beantworten – sie hatte schlechte Laune, sie ist zu allen so, ich beende die Freundschaft einfach oder sage ihr, wie wütend ich auf sie bin –, und dann wende ich mich anderen Dingen zu.

Doch wenn wir in der Grübelfalle sitzen, führen diese Fragen zu immer weiteren – ich nenne das den »Hefe-effekt«: Darf ich wütend sein? Werde ich es schaffen, sie zur Rede zu stellen? Was hält sie von mir? Genau wie Hefeteig aufgeht, dehnen sich auch unsere negativen Gedanken



aus und wachsen, bis sie unser Gehirn vollständig ausfüllen. Anfangs drehen sich diese Gedanken vielleicht noch um ein bestimmtes Ereignis, doch dann greifen sie auf andere Ereignisse oder Erfahrungen über, und irgendwann landen Sie zwangsläufig bei den großen Fragen Ihres Lebens. Und zu allem Überfluss werden die Gedanken immer negativer: Wenn ich schon mit solch banalen Konflikten nicht richtig umgehen kann, wie soll ich dann als Abteilungsleiterin etwas taugen? Das eine Mal, als mir in der Arbeit tatsächlich der Kragen geplatzt ist, habe ich mich selbst zum Narren gemacht. Meine Eltern haben mir nicht beigebracht, wie man mit Wut umgeht, weil sie es selbst nicht konnten.

Die attraktive Fanny, eine dunkelhaarige geschiedene Mittfünfzigerin, wird nur zu oft mit diesem »Hefeefekt« konfrontiert. Am häufigsten beginnt Fannys Grübeln bei ihrer Arbeit als Landschaftsarchitektin. Sie hat viele wohlhabende, anspruchsvolle Kunden und zerbricht sich oft den Kopf darüber, ob diese mit ihren Vorschlägen zufrieden sind. Für eine besonders heftige Grübelattacke sorgte ein Gespräch, das sie unmittelbar zuvor mit einem Kunden geführt hatte:

*Ich habe meine Ideen nicht gut genug verkauft, ich hätte nicht klein beigegeben sollen. Seine Einwände waren Quatsch. Er hat gesagt: »Nun, vielleicht lässt sich ein Teil davon ja doch verwerten.« Was meinte er damit? Warum habe ich nicht nachgefragt? Was bin ich doch für ein Feigling!*

Dann musste sie an andere Kunden denken, denen ihre Vorschläge auch nicht gefallen hatten:

*Das ist genau wie damals bei dem Typ, der meine Pläne »langweilig« fand. Der hatte keine Ahnung.*

*Wieso habe ich mir das bieten lassen? Am Ende hat er meinen Vorschlag dann doch akzeptiert. Der wollte bloß versuchen, mich einschüchtern.*

Die meisten Kunden sind mit Fannys Arbeit zufrieden, aber ihre Gedanken kreisen nur um die schlechten Erinnerungen, nicht um die guten. Wenn sie aus diesem Teufelskreis nicht herausfindet, beginnt sie, über ihre Beziehung mit Andrew, einem gut aussehenden armenischen Einwanderer, nachzudenken. Andrew, Inhaber einer Kette ausgesprochen beliebter teurer vegetarischer Restaurants, hat für seine Gäste immer einen Scherz oder eine pffiffige Bemerkung parat, und Fanny ist ganz hingerissen von ihm. Aber die ganze Zeit fragt sie sich, was er wohl von ihr hält:

*Er könnte jede Frau haben. Kaum zu fassen, wie ich mich letztes Wochenende blamiert habe. Es sollte ein schöner Tag auf seinem Segelboot werden, aber ich habe zu viel getrunken und mir einen Sonnenbrand geholt. Mit meiner feuerroten Haut und meiner vom Alkohol undeutlichen Aussprache muss ich wie ein Volltrottler gewirkt haben. Wahrscheinlich hat er sich meinetwegen vor seinen Freunden geschämt.*

Von diesen trübsinnigen Gedanken über Andrew wechselt Fanny zu Überlegungen über ihre sexuelle Attraktivität, ihre Fitness und ihren 20-jährigen Sohn. Hier gibt es immerhin ein paar positive Dinge zu berichten: Der Arzt hat ihr soeben bescheinigt, dass sie gesund und fit ist, und auch das Essen mit ihrem Sohn letzte Woche ist gut gelaufen. Aber hauptsächlich bleiben Fannys Gedanken bei den negativen Dingen hängen: dass ihre Mutter unter Leukämie leidet; dass sie neulich mit Andrew keinen Orgasmus bekam; dass ihr Sohn zu viel trinkt. Ein Gedanke führt zum nächsten – sie

scheinen alle irgendwie miteinander verbunden zu sein –, und es gelingt ihr nie, wirklich zu einem Schluss zu gelangen. Dieses Gedankennachhängen belastet Fanny und lähmt sie. Wenn sie so weitermacht, gefährdet sie ihre Beziehung mit Andrew, ihre Karriere und ihre Gesundheit. Doch auch Fanny könnte sich aus dem Sumpf befreien und ihre Lebensqualität verbessern, wenn sie Jennys Strategien aus dem letzten Beispiel anwenden würde.

## Arten des Zu-viel-Denkens

Es gibt drei Grundtypen des Zu-viel-Denkens. Manche Menschen sind auf eine Art spezialisiert; viele von uns kennen allerdings aus eigener Erfahrung alle drei Formen:

1. *Übertreibendes Zu-viel-Denken* ist am meisten verbreitet und konzentriert sich meist auf ein Unrecht, das uns unserer Meinung nach angetan wurde. Die Betroffene neigt dazu, eingeschnappt zu sein und selbstgerecht zu reagieren, und schmiedet Rachepläne, wie sie dem Übeltäter schaden kann:

*Sie haben mir die Fortbildungskurse nicht genehmigt. Und das bei meinen Qualifikationen! Die Leute haben wirklich keine Ahnung. Oder Vorurteile. Das werden sie mir büßen!*

Vielleicht sind wir im Recht, und die Leute, die uns vermeintlich etwas angetan haben, täuschen sich tatsächlich. Aber übertreibendes Zu-viel-Denken bringt uns dazu, andere unreflektiert als Übeltäter und Schurken hinzustellen. Es kann uns sogar zu unsinnigen Racheaktionen verleiten, zum Beispiel zu aussichtslosen Klagen, die viel Geld kosten, oder zu physischer Gewalt.

2. *Zu-viel-Denken, das eine Eigendynamik entwickelt*, beginnt meist ganz unauffällig, wenn uns etwas aus der Fassung bringt oder wir über ein unangenehmes Ereignis der jüngeren Vergangenheit nachdenken. Dann suchen wir nach möglichen Ursachen für unser Befinden:

*Vielleicht bin ich niedergeschlagen, weil ich keine Freunde habe oder diesen Monat kein Gramm abnehmen konnte. Oder wegen meiner Vergangenheit. Möglicherweise bin ich so wütend, weil ich mir im Büro zu viel gefallen lasse. Vielleicht hängt es aber auch damit zusammen, dass meine Mutter mir gegenüber immer so abfällige Bemerkungen macht. Oder es liegt daran, dass mein Leben einfach nicht so läuft, wie ich es mir vorstelle.*

Wenn wir zu viel denken, erscheinen all diese Möglichkeiten plausibel, und wir akzeptieren alle Erklärungen, die uns einfallen, auch die allerdramatischsten, als gleich wahrscheinlich.

Zu viel denken kann uns dazu bringen, Probleme zu sehen, die überhaupt nicht existieren oder zumindest nicht so groß sind, wie wir uns einreden – es entwickelt eine Eigendynamik und führt zu unklugen Entscheidungen. Wir suchen die Auseinandersetzung mit anderen, wir kündigen oder schmeißen die Schule hin, wir gehen nicht mehr unter Leute, weil wir schlechter Stimmung sind.

3. Von *chaotischem Zu-viel-Denken* ist die Rede, wenn wir uns nicht in gerader Linie von einem Problem zum nächsten bewegen. Stattdessen lassen wir uns von allen möglichen Sorgen, die nicht notwendigerweise etwas miteinander zu tun haben, überfluten:

*Ich werde mit dem Druck im Büro nicht fertig. Ich bin völlig überfordert. Ich bringe keine Leistung; ich verdiene*

*es nicht besser – die Kündigung ist nur noch eine Frage der Zeit. Außerdem muss Joe nächste Woche wieder geschäftlich weg. Er lässt mich zu oft mit den Kindern allein. Ihm ist die Arbeit wichtiger als die Familie. Ich habe Angst, dass er mich nicht mehr liebt. Was soll ich bloß tun?*

Chaotisches Zu-viel-Denken kann besonders lähmend sein, weil wir nicht in der Lage sind, unsere Gedanken und Gefühle genau zu benennen. Daher rauben sie uns die Orientierung, machen uns apathisch oder lassen uns die Flucht ergreifen. Menschen, die in solchen Situationen zum Alkohol- oder Drogenkonsum neigen, versuchen möglicherweise, verwirrende Gedanken auszublenden, weil es ihnen nicht gelingt, sich im Morast ihrer Grübeleien auf ein einziges Problem zu konzentrieren.

## **Testen Sie Ihre Neigung, zu viel zu denken**

In meinen Untersuchungen zu diesem Thema verwende ich gern einen kurzen Fragebogen, um die Neigung zum Zu-viel-Denken festzustellen. Mit dem Test können Sie Ihr eigenes Grübelpotenzial ermitteln.

### ***Neige ich dazu, zu viel zu denken?***

Wie reagieren Sie, wenn Sie aus der Fassung, traurig, niedergeschlagen oder nervös sind? Wählen Sie bei jeder der unten aufgeführten Antworten zwischen »nie oder fast nie«, »manchmal«, »oft« und »immer oder fast immer«.

1. Ich denke darüber nach, wie allein ich mich fühle.
2. Ich denke darüber nach, wie erschöpft oder verletzt ich mich fühle.

3. Ich denke darüber nach, wie schwer es mir fällt, mich zu konzentrieren.
4. Ich denke darüber nach, wie passiv und motivationslos ich mich fühle.
5. Ich denke: »Warum bringe ich nur nichts auf die Reihe?«
6. Ich denke immer wieder über ein bestimmtes Ereignis nach und wünsche mir, dass es besser gelaufen wäre.
7. Ich denke über meine Traurigkeit oder Ängstlichkeit nach.
8. Ich denke an all meine Schwächen und Fehler.
9. Ich denke daran, dass ich keine Energie habe, irgendetwas anzupacken.
10. Ich denke: »Warum gelingt es mir nicht, das Leben besser in den Griff zu bekommen?«

Wenn Sie alle Punkte mit »nie oder fast nie« oder nur wenige mit »manchmal« beantwortet haben: Gratulation! Sie haben ausgezeichnete Strategien zur Bekämpfung des Zu-viel-Denkens entwickelt. Wenn Ihre Antwort jedoch mehrmals »oft« oder gar »immer« lautete, neigen Sie vermutlich dazu, sich zu viele Gedanken über Ihr Leben zu machen und Ihr Gefühlsleben nicht wirklich in den Griff zu bekommen.

## **Was Zu-viel-Denken nicht ist**

Zu viel denken wird oft mit sich sorgen verwechselt. Sorgen beschäftigen sich mit dem »Was ist, wenn« des Lebens – damit, was in der Zukunft möglicherweise geschehen könnte: Was ist, wenn ich nicht das Richtige sage? Was ist, wenn ich die Schule nicht schaffe? Was ist, wenn die Verabredung nicht gut läuft? Pessimisten verwenden ungeheure Energie



Susan Nolen-Hoeksema

**Warum Frauen zu viel denken**

Wege aus der Grübelfalle

Taschenbuch, Broschur, 256 Seiten, 11,8 x 18,7 cm

ISBN: 978-3-453-67009-9

Heyne

Erscheinungstermin: Juni 2006

Was habe ich bloß wieder falsch gemacht? Wie hat er das gestern nur gemeint?

Eine flapsige Bemerkung über die Figur, und wir sind verunsichert. Ein sarkastischer Kommentar des Chefs, und wir überlegen stundenlang, ob wir uns vielleicht nicht korrekt verhalten haben. Frauen machen sich das Leben durch zu viel Nachdenken unnötig schwer. Die Psychologin Susan Nolen-Hoeksema erklärt, warum gerade Frauen so schnell aus dem emotionalen Gleichgewicht geraten, und bietet konkrete Strategien an, sich aus der Spirale der negativen Gedanken zu befreien.