

MINI-GUIDE



SOFORT-TECHNIKEN GEGEN GRÜBELN

**Weniger Grübeln.
Mehr Gelassenheit.**

Dein kompakter Guide für
schnelles Gedankentraining



ALEXANDRA SCHRÄDER

Einleitung: Warum dieser Guide?

Kennst du das? Du liegst abends im Bett und dein Kopf hört einfach nicht auf zu arbeiten. Immer wieder kreisen die gleichen Gedanken: „Hätte ich das anders machen sollen?“, „Was, wenn morgen etwas schiefgeht?“, „Wie soll ich das alles schaffen?“ und statt klarer zu werden und dich vom Tag zu erholen, fühlst du dich nur noch erschöpfter. Und die Regeneration, die so wichtig wäre, bleibt aus.

Du bist damit nicht allein. **Grübeln gehört zu den häufigsten Stressverstärkern** und gleichzeitig zu den größten Energieräubern. Denn während dein Kopf pausenlos beschäftigt ist, kommt dein Körper nicht zur Ruhe. Schlafprobleme, Anspannung, innere Unruhe, all das sind Folgen eines Gedankenkarussells, das nicht anhält.

Die gute Nachricht: Grübeln ist nicht Teil deiner Persönlichkeit. **Du kannst lernen, es zu stoppen.** Und zwar nicht mit komplizierten Methoden oder stundenlangen Übungen, sondern **mit ganz konkreten Sofort-Techniken, die dich direkt ins Hier und Jetzt zurückholen.**

In diesem Mini-Workbook findest du drei **praxiserprobte Übungen**, die dir helfen, das Gedankenkarussell zu unterbrechen, Abstand zu gewinnen und deine Gedanken bewusst zu steuern. Keine theoretischen Ratschläge nach dem Motto „Denk einfach positiv“, sondern Strategien, die sofort wirken, wenn du sie ausprobierst. Kurz gesagt: **weniger Gedankenkreisen im Kopf, dafür mehr Klarheit, innere Ruhe und Gelassenheit.**

So nutzt du den Guide optimal

Dieser Guide ist kein Test, du musst nichts „richtig“ machen. Du darfst blättern, markieren, kritzeln, reflektieren: ganz in deinem Tempo.

- ☛ Lies die Übungen in Ruhe durch.
- ☛ Nimm dir paar Minuten Zeit, 10 Minuten reichen oft.
- ☛ Und vor allem: Sei ehrlich mit dir.

Je öfter du dich darauf einlässt, desto leichter wird es dir fallen, Grübeln loszulassen und mit jedem Schritt stärkst du deine mentale Gesundheit. Ganz viel Spass mit den Übungen & vor allem beim “Abschalten”.



Alexandra von
Inner Balance



**DEINNE
ÜBUNGEN**

Die 5-4-3-2-1-Technik

Warum es wirkt

Wenn du grübelst, bist du ganz im Kopf gefangen. Deine Gedanken kreisen, als gäbe es nichts anderes. Genau hier setzt die 5-4-3-2-1-Regel an: Sie lenkt deine Aufmerksamkeit zurück in den Körper und in den gegenwärtigen Moment. Indem du deine Sinne aktivierst, schaffst du sofort Abstand zu den kreisenden Gedanken. Dein Nervensystem beruhigt sich, du wirst präsenter und dein Kopf darf eine Pause machen.

So funktioniert's: Schritt für Schritt

- **5 Dinge sehen:** Schau dich bewusst um. Welche fünf Dinge fallen dir ins Auge? Achte auch auf Kleinigkeiten, die dir sonst entgehen.
- **4 Dinge hören:** Schließe, wenn du möchtest, die Augen und lausche: Welche Geräusche nimmst du wahr - nah oder fern, laut oder leise?
- **3 Dinge fühlen:** Richte deine Aufmerksamkeit auf dein Körperempfinden. Spürst du den Stuhl unter dir, deine Füße am Boden, den Stoff deiner Kleidung?
- **2 Dinge riechen:** Atme bewusst ein. Vielleicht riechst du Kaffee, Papier, Seife oder die frische Luft. Notiere zwei Gerüche, die dir auffallen.
- **1 Sache schmecken:** Achte zum Schluss auf deinen Geschmackssinn: Schmeckst du noch den letzten Kaffee? Oder ein neutrales Gefühl im Mund?

Beispiel aus dem Alltag

Du wachst mitten in der Nacht auf und sofort setzt das Gedankenkarussell ein: „*Habe ich die Präsentation morgen fertig? Was, wenn etwas schief läuft?*“ Anstatt dich weiter hineinzusteigern, beginnst du mit der 5-4-3-2-1-Regel:

- Du öffnest die Augen und nimmst **fünf Details** im Zimmer wahr (das Kissen, das Licht vom Wecker, den Schrank, den Vorhang, deine Decke).



Grübelzeit festlegen

Warum es wirkt

Grübeln wird schnell zur Gewohnheit, vor allem, wenn es zu jeder Tages- und Nachtzeit Raum bekommt. Das Gehirn gewöhnt sich daran, sofort loszulegen, sobald ein Gedanke auftaucht. Genau deshalb fühlt es sich oft so unkontrollierbar an.

Eine feste Grübelzeit wirkt wie ein Parkplatz: Statt dass deine Gedanken ungehindert kreisen, parkst du sie bewusst in einem klar begrenzten Zeitfenster. Dadurch trainierst du dein Gehirn, Grübeln nicht mehr überall und jederzeit zuzulassen. Das nimmt Druck aus dem Alltag und schenkt dir das Gefühl: Ich entscheide, wann und wie lange ich mich mit meinen Sorgen beschäftige.

So funktioniert`s: Schritt für Schritt

- **Wähle deine Grübelzeit:** Bestimme eine feste Uhrzeit am Tag, zum Beispiel 19:00 Uhr. Halte sie für dich verbindlich, so wie einen Termin mit dir selbst.
 - Dauer: ca. 15 Minuten (nicht länger!).
 - Ort: ein ruhiger Platz, an dem du ungestört bist.
- **Grübelgedanken tagsüber parken:** Wenn Gedanken zwischendurch auftauchen, notiere sie kurz auf einem Zettel oder in deinem Handy. Sag dir innerlich: *„Das verschiebe ich auf meine Grübelzeit.“*
- **Nimm die Grübelzeit wirklich wahr:** Setze dich zu der festgelegten Zeit hin und gehe die gesammelten Gedanken durch.
 - Lies deine Notizen.
 - Grüble bewusst, aber nicht länger als die geplante Zeit.
 - Stelle dir einen Timer, um den Rahmen einzuhalten.
- **Beende die Grübelzeit konsequent:** Nach 15 Minuten legst du die Gedanken beiseite. Atme einmal tief durch oder stehe auf, um den Wechsel körperlich zu spüren.



Beispiel aus dem Alltag

Du bist im Büro und während einer Besprechung schießt dir der Gedanke in den Kopf: „*Habe ich die Präsentation für morgen wirklich gut vorbereitet?*“ Normalerweise würdest du dich nun minutenlang darin verlieren. Stattdessen notierst du den Gedanken kurz auf deinem Block mit dem Hinweis: „Grübelzeit 19:00 Uhr“.

Am Abend setzt du dich hin, schaust dir deine Notiz an und denkst den Gedanken bewusst zu Ende. Vielleicht erkennst du, dass die Präsentation längst fertig ist und der Stress unbegründet war. Schon allein die Verschiebung entlastet deinen Tag enorm.

Deine Übung

Plane deine Grübelzeit für die nächsten 7 Tage und versuche dich strikt an die geplanten Zeiten zu halten:

- Uhrzeit: _____
- Dauer: _____
- Ort: _____

Notiere dir zusätzlich deine Beobachtung:

- Ist es mir gelungen, Grübelgedanken auf später zu verschieben?
- Hat das Gedankenkarussell außerhalb meiner Grübelzeit abgenommen?
- Wie habe ich mich nach der Grübelzeit gefühlt?



Merke

Indem du deine Sorgen bewusst „einlädst“, nehmen sie dir weniger Raum weg. Du zeigst deinem Kopf: Es gibt eine Zeit für dich, aber nicht rund um die Uhr.



Aufmerksamkeit umlenken

Warum es wirkt

Grübeln bindet deine Energie. Dein Kopf hängt wie fest in einer Endlosschleife und je länger du im Gedankenkarussell bleibst, desto schwerer fällt es, auszusteigen. Aufmerksamkeit umlenken bedeutet, den Fokus bewusst von den Gedanken wegzunehmen und auf eine konkrete Tätigkeit zu lenken.

Das funktioniert, weil dein Gehirn nicht gleichzeitig grübeln und aktiv im Hier und Jetzt sein kann. Schon kleine, einfache Handlungen reichen aus, um das Gedankenrad zu stoppen und dich wieder in die Gegenwart zu holen.

So funktioniert`s: Ideen für deinen Alltag

Es geht nicht darum, die perfekte Ablenkung zu finden, sondern eine Aktivität, die dich spürbar aus dem Kopf zurück in den Körper bringt. Hier ein paar Möglichkeiten:

- **Bewegung:** Geh für 5 Minuten an die frische Luft, strecke dich oder mach ein paar Kniebeugen.
- **Sinneseindrücke nutzen:** Öffne das Fenster, atme tief durch, spüre die Luft auf der Haut.
- **Musik:** Höre ein Lied, das dich stärkt oder beruhigt – und achte bewusst auf den Rhythmus.
- **Kreatives:** Male, schreibe, koche oder pflanze etwas um. Hauptsache, deine Hände sind beschäftigt.
- **Kontakt:** Ruf eine Freundin an und sprich über ein anderes Thema.

Beispiel aus dem Alltag

Du bist im Feierabend, doch dein Kopf arbeitet weiter: „*Habe ich alles für morgen vorbereitet? Was, wenn etwas Wichtiges fehlt?*“. Statt dich tiefer hineinzudenken, entscheidest du dich, deine Aufmerksamkeit umzulenken:

- Du gehst für 10 Minuten nach draußen.
- Spürst den Boden unter deinen Füßen.
- Hörst die Geräusche der Umgebung.
- Atmest die Abendluft bewusst ein.



Nach wenigen Minuten merkst du: Deine Gedanken verlieren an Tempo. Dein Körper gewinnt die Oberhand.

Deine Übung

- Erstelle deine persönliche Umlenk-Liste mit 5 Aktivitäten, die dir guttun und leicht umsetzbar sind.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

- Hänge die Liste gut sichtbar auf (z. B. Kühlschrank, Schreibtisch).
- Nimm dir vor, beim nächsten Grübeln sofort eine dieser Aktivitäten zu wählen.



Merke

Grübeln braucht deine volle Aufmerksamkeit, um weiterzulaufen. Sobald du deinen Fokus veränderst, verliert das Gedankenkarussell an Fahrt und du gewinnst Klarheit und Ruhe zurück.



DEIN ABSCHLUSS & GLEICHZEITIG DEIN START

Dein Abschluss & gleichzeitig dein Start zu mehr innerer Ruhe

Herzlichen Glückwunsch! Du hast gerade drei einfache, aber wirkungsvolle Techniken kennengelernt, die Dir helfen können, Grübelschleifen zu unterbrechen und wieder mehr Ruhe in Deinen Kopf zu bringen.

Vielleicht hast Du beim Ausprobieren bereits gemerkt: Veränderung muss nicht perfekt sein, um etwas zu bewirken. Oft sind es die kleinen bewussten Schritte, die langfristig den grössten Unterschied machen. Denn Grübeln entsteht selten einfach „aus dem Nichts“. Häufig stehen dahinter innere Anspannung, hohe Erwartungen an sich selbst oder Gedankenmuster, die sich über lange Zeit verfestigt haben.

Die gute Nachricht ist: **Gedankenmuster lassen sich verändern.** Schritt für Schritt. Mit mehr Bewusstsein, Selbstfreundlichkeit und einem gesunden Umgang mit Stress.

Und genau dabei darfst Du Dich unterstützen lassen.

Bereit, tiefer einzusteigen?

Je nachdem, wo Du gerade stehst, können unterschiedliche nächste Schritte hilfreich sein. Hier findest Du **3 Möglichkeiten**, wie Du Deine **mentale Gesundheit** und **innere Balance** weiter stärken kannst:



1. Reflexions-Workbook: Die Kraft der Gedanken: Gelassenheit beginnt im Kopf

Wenn Du beim Lesen gemerkt hast: „Das hat mir gutgetan. Ich möchte noch besser verstehen, wie meine Gedanken meinen Stress beeinflussen.“

... dann könnte dieses Workbook genau der richtige nächste Schritt für Dich sein.

Denn oft sind nicht nur die äußeren Umstände belastend, sondern vor allem die Art, wie wir innerlich mit ihnen umgehen. Gedankenmuster wie Grübeln, Perfektionismus, Selbstkritik, Overthinking, People Pleasing oder ständiges Funktionieren können langfristig enorm viel Energie kosten.

☛ Das erwartet Dich:

- **54-seitiges Reflexions-Workbook** im PDF-Format
- 10 Module mit **wissenschaftlich fundierten** Übungen
- **Alltagstaugliche Reflexion & praktische Techniken**
- Begleitende **Audioeinheiten** zum Innehalten & Reflektieren
- Ideal zum **Ausdrucken** oder **Ausfüllen** auf dem **Laptop / Tablet**



Schon über 100 zufriedene Kunden

"Ein wunderbares und praxisnahes Workbook für alle, die achtsamer mit sich selbst umgehen möchten. Besonders die Reflexionsübungen haben mir sehr geholfen, eigene Verhaltensmuster zu erkennen und mehr Gelassenheit im Alltag zu entwickeln." Lara

"Absolut top! Ich habe mich total verstanden und abgeholt gefühlt in diesem Workbook. Die Übungen haben mir dabei geholfen, typische Denkfehler von mir zu erkennen. Das hilft mir sehr, die Situation anders wahrzunehmen. Ich bin gelassener geworden und werde weiter daran arbeiten." Irina

"Herzensempfehlung <3 Ich habe zunächst die digitale Stressanalyse gebucht und dadurch mehr Einblick in meine persönlichen Stress Trigger erhalten. Da mein Stress sehr oft von meinen Gedanken ausgeht, war das Workbook eine grosse Hilfe hier anzusetzen." Meret

[Zum Workbook](#)



2. Persönliche Stressanalyse: Klarheit über Deine individuellen Stressauslöser

Was stresst Dich wirklich & warum? In nur ca. 10–15 Minuten beantwortest Du gezielte Fragen zu Deinem Alltag, Deinen Gedankenmustern und Deiner aktuellen Belastungssituation. Anschliessend erhältst Du innerhalb von 24 Stunden Deine persönliche, fundierte Auswertung als PDF.



Deine persönliche Stressanalyse

- ✓ Erkenne stressverstärkende Gedanken & Muster
- ✓ Ordne emotionale Belastungen klar ein
- ✓ Identifiziere deine individuellen Stressfaktoren
- ✓ Gewinne neue Klarheit über deine Stressdynamiken
- ✓ Leite konkrete nächste Schritte ein, statt nur zu funktionieren

! Individuelle Auswertung innerhalb von 24 Stunden

☛ Das erwartet Dich:

- Persönliche Analyse Deiner inneren & äusseren Stressauslöser
- Verständliche Einordnung Deiner Belastungsmuster
- Wissenschaftlich fundierte Auswertung
- Konkrete Ansatzpunkte für mehr Ruhe, Klarheit & Balance
- Individuelle PDF-Auswertung (ca. 10 Seiten)

Schon über 50 zufriedene Kunden

“Ich war echt überrascht, wie viel ich durch die Stressanalyse über mich gelernt habe. Ich haben ein Verständnis aufbauen können, warum mich bestimmte Situationen so auslaugen und damit, wo ich ansetzen kann, um es zu ändern. Die Auswertung war super verständlich. Danke dafür!” Heidi

“Alles super! Der Fragebogen kam direkt nach Kauf per Mail, war verständlich und leicht auszufüllen. Nach wenigen Stunden erhielt ich von Alexandra die ausführliche Auswertung meiner Stressanalyse. Es hat echt ins Schwarze getroffen. Viele Stressauslöser waren mir bisher gar nicht bewusst, sodass ich nun noch besser weiss, worauf ich achten sollte, um mich zu schützen. Danke Alexandra, grosse Empfehlung!!” Corina

Unterkategorie	Gesamtpunkte	Maximale Punkte	Belastung (%)
Konflikte	14	25	56
Kommunikation	9	15	60
Zeitmanagement	7	10	70
Problemlösefähigkeit	17	20	85
Ziele	8	15	53
Ressourcen	5	5	100
Eigene Erwartungshaltung	14	15	93
Externe Erwartungshaltung	15	20	75
Gedanken	14	20	70
Stressverstärker	19	20	95
Achtsamkeit	10	10	100
Entspannung	25	30	83
Emotionen	23	45	51

Zur Stressanalyse



3. Persönliche 1:1 Beratung: Individuelle Begleitung für mehr innere Balance

Manchmal reicht Wissen allein nicht aus. Gerade wenn Stress, Grübeln oder innere Anspannung schon länger begleiten, kann es unglaublich entlastend sein, nicht alles alleine tragen oder lösen zu müssen. In meine Beratung schaffen wir gemeinsam einen Raum, in dem Du ehrlich hinschauen darfst: Ohne Druck, ohne Bewertung und in Deinem Tempo.

Dabei geht es nicht darum, „perfekt zu funktionieren“, sondern besser zu verstehen:

- Was Dich aktuell belastet
- Warum bestimmte Gedanken oder Situationen Dich so stark mitnehmen
- Welche Muster sich immer wiederholen
- Und wie Du Schritt für Schritt wieder mehr Ruhe, Klarheit und Stabilität entwickeln kannst

☛ Mögliche Themen in der Beratung:

- Grübeln & Gedankenkarussell
- Stress & Überforderung im Alltag
- Selbstkritik & hohe Ansprüche an Dich selbst
- Grenzen setzen ohne schlechtes Gewissen
- Emotionale Erschöpfung
- Innere Unruhe & fehlende Balance
- Umgang mit Erwartungen & Druck
- Burnout-Prävention



Du musst nicht erst „am Limit“ sein, um Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Oft beginnt Veränderung genau in dem Moment, in dem wir anfangen, uns selbst wieder wichtiger zu nehmen.

Kostenloses Erstgespräch



Alexandra Schröder | Inner Balance

Beraterin & Trainerin

Mentale Gesundheit | Stressbewältigung | Burnout-Prävention

 www.alexandra-innerbalance.com

 info@alexandra-innerbalance.com

