



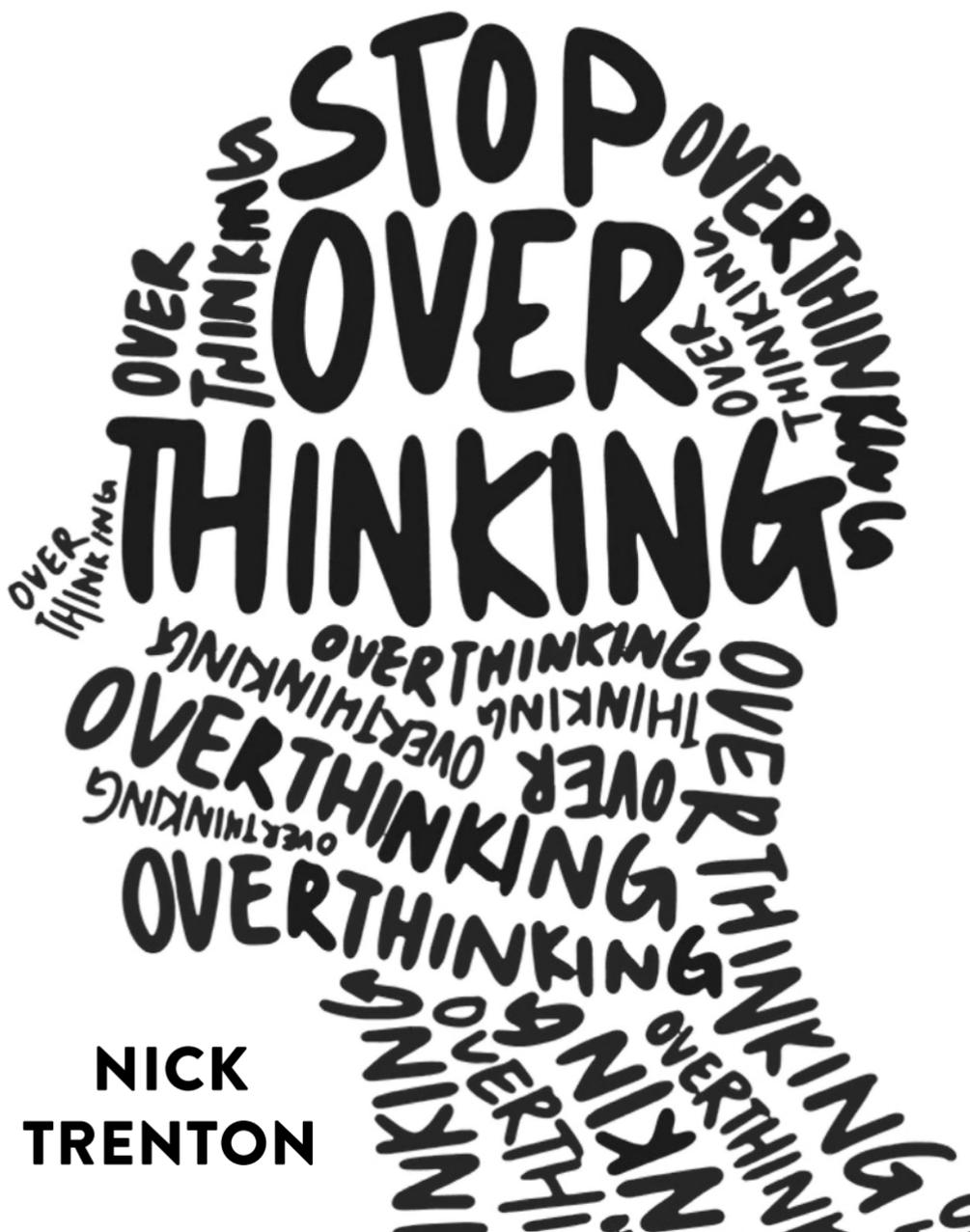
**NICK TRENTON**

# **STOP OVERTHINKING**

23 Techniken, um Stress abzubauen, Negativspiralen  
zu unterbrechen und den Geist zu entlasten



23 Techniken, um Stress abzubauen,  
Negativspiralen zu unterbrechen  
und den Geist zu entlasten



NICK  
TRENTON

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

6. Auflage 2024

© 2023 by FinanzBuch Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Copyright der Originalausgabe © 2021 by Nick Trenton. All rights reserved. Germany translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL Literary Agency. Die englische Originalausgabe erschien bei PKCS Mind, Inc. unter dem Titel *Stop Overthinking: 23 Techniques to Relieve Stress, Stop Negative Spirals, Declutter Your Mind, and Focus on the Present*.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Übersetzung: Martin Bayer

Redaktion: Silke Panten

Korrektur: Silvia Kinkel

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, in Anlehnung an das Cover der Originalausgabe

Satz: Zerosoft, Timisoara

Druck: CPI

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-95972-635-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98609-218-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98609-219-1



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.finanzbuchverlag.de](http://www.finanzbuchverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

1. Overthinking ist nicht gleich Overthinking .....	7
2. Die Anti-Stress-Formel und noch viel mehr .....	33
3. Zeitplanung und Inputmanagement .....	61
4. Wie man augenblicklich Zen findet .....	91
5. Umstrukturierung von Denkmustern .....	117
6. Neue Einstellungen und emotionale Regulierung .....	149
Alle Zusammenfassungen auf einen Blick .....	177
Der Autor. ....	187



# 1

## OVERTHINKING IST NICHT GLEICH OVERTHINKING

Stellen Sie sich einen jungen Mann namens James vor. James ist freundlich, intelligent und selbstkritisch. Vielleicht ein bisschen zu sehr. James macht sich immer Sorgen über irgendetwas, und heute ist es ein kleines Gesundheitsproblem, das ihm keine Ruhe lässt. Er schaut im Internet nach, und was er dort entdeckt, beunruhigt ihn immer mehr. Schließlich hört er auf, weiter zu recherchieren, und ermahnt sich: »Ich mache mir einfach zu viele Sorgen.«

Er hört also auf, sich Sorgen um seine Gesundheit zu machen – und fängt an, sich zu sorgen, er mache sich zu viele Gedanken um seine Gesundheit. Vielleicht braucht er eher eine Psychotherapie? Aber was für eine? Seine Gedanken gehen mit ihm durch, und kurz darauf eruiert er innerlich seine Optionen für eine Therapie. Er streitet mit sich selbst, stellt sich selbst vor Gericht, verteidigt sich selbst, stellt sich infrage, grübelt endlos über Erinnerungen, Vermutungen und Befürchtungen. Irgendwann ermahnt er sich, das sein zu lassen. Er hört auf zu grübeln und fragt sich: »Sind das womöglich Angstzustände, die ich da habe? Oder ist es ein Panikanfall?

Oder womöglich bin ich schizophren und weiß es bloß nicht?« James ist der festen Überzeugung, niemand sonst quäle sich so wegen Nichtigkeiten, wie er es tut. Und prompt füllt sich sein Kopf auch schon mit gefühlt Millionen Erinnerungen daran, wie ihn andere Leute kritisiert haben.

Das ist für James Anlass genug, alle seine Fehler unter ein Vergrößerungsglas zu legen und sie einen nach dem anderen im Geiste durchzugehen. Er fragt sich, warum er so ist, wie er ist, und ist gleichzeitig gequält von der Tatsache, dass er es anscheinend nicht einfach »gut sein lassen kann«. Nach einer Stunde wird ihm voller Verzweiflung klar, dass er einer Entscheidung, wie er sein Gesundheitsproblem angeht, keinen Schritt näher gekommen ist, und versinkt deprimiert in einen Sturm negativer Selbstgespräche, in denen er sich immer und immer wieder selbst erzählt, dass es ihm ja immer so ergehe, dass er nie mit sich ins Reine komme, dass er zu neurotisch sei ...

Puh! Man kann sich kaum vorstellen, wie diese Selbstquälerei und all die Ängste mit nichts Schlimmerem anfangen als einem kleinen Leberfleck, den James auf seiner Schulter entdeckte.

Wir leben in einer aufgeregten, überstimulierten, sehr verkopften Welt. Wenn wir uns zu viele Sorgen machen, laufen unsere Denkprozesse stets auf Hochtouren. Wir denken so viel nach, dass es außer Kontrolle gerät und uns zur Verzweiflung treibt. Das ist das sogenannte Overthinking. Endlose Analysen des Lebens und des eigenen Ichs sind für gewöhnlich ungewollt und gleichzeitig unaufhaltsam und unweigerlich negativ. Normalerweise bietet das Gehirn einem ja Problemlösungen und Erkenntnisse – aber Overthinking bewirkt das Gegenteil.

Ob man es jetzt Sorgen, Ängste, Stress, Grübeln oder sogar Besessenheit nennt – Overthinking zeichnet sich dadurch aus, dass man sich schrecklich dabei fühlt und es einem nicht im Geringsten weiterhilft. Klassisches Overthinking ist oft selbstverstärkend oder läuft endlos im Kreis; die eigenen Gedanken dabei sind enorm belastend.

Leiden Sie auch unter Overthinking? Es kann durchaus schwierig sein, dies zu erkennen, denn Overthinker sind ziemlich gut darin, sich einzureden, dass ihre gegenwärtige Sorge tatsächlich ihr ganzes Leben bestimmt ... so lange, bis die nächste Sorge auftaucht, die das ganze Leben bestimmt. Overthinking kann natürlich auch Symptom und Ausdruck anderer psychischer Leiden wie allgemeiner Angststörung oder Depression sein; gleichzeitig kann man auch ohne solche psychischen Leiden ein Overthinker sein.

Overthinking wird definiert als übermäßige und daher schädliche geistige Aktivität, ob man dabei nun analysiert, urteilt, überwacht, bewertet, kontrolliert oder sich sorgt – oder alles gleichzeitig, wie in James' Fall.

Sie wissen, dass Overthinking ein Problem für Sie ist, wenn

- Sie sich oft pausenlos Ihrer eigenen Gedanken bewusst sind;
- Sie in Metadenken verfallen, also über Ihre Gedanken nachsinnen;
- Sie energisch versuchen, Ihre Gedanken zu lenken oder in den Griff zu bekommen;

- Sie sich vor Ihren spontanen Gedanken fürchten oder sie nicht mögen und Sie bestimmte Gedanken oft lieber nicht hätten;
- Nachdenken Ihnen oft wie ein Kampf zwischen konkurrierenden inneren Impulsen vorkommt;
- Sie Ihre Gedanken oft infrage stellen, bezweifeln, untersuchen oder beurteilen;
- Sie in einer Krisensituation oft sich selbst und Ihre Gedanken als Ursache ausmachen;
- Sie darauf fixiert sind, Ihre eigenen Gedanken und die Arbeitsweise Ihres Geistes zu verstehen;
- es Ihnen schwerfällt, Entscheidungen zu treffen, und Sie getroffene Entscheidungen oft nachträglich anzweifeln;
- Sie vieles haben, worüber Sie sich Sorgen machen und was Sie ängstigt;
- Sie merken, dass Sie immer wieder in negative Denkmuster verfallen;
- Sie manchmal das Gefühl haben, einen bestimmten Gedanken immer wieder aufgreifen zu müssen, auch wenn das Problem nicht mehr aktuell ist und es nicht mehr hilft, darüber nachzudenken.

Vielleicht haben Sie bemerkt, dass einige Punkte dieser Liste auch einen positiven Kern beinhalten: Versuchen wir beispielsweise nicht alle, bewusster und achtsamer zu leben? Ist es nicht sogar gut, spontan getroffene Entscheidungen zu durchdenken und sich den großen Fragen des Lebens zu stellen, um bessere Entscheidungen zu treffen? Das Problem beim Overthinking ist die Übermäßigkeit – wir denken länger und mehr über etwas nach, als gesund ist.

Denken ist eine wunderbare Gabe. Die Fähigkeit, sogar die eigenen Denkvorgänge bewusst zu reflektieren, zu prüfen und infrage zu stellen, ist vielleicht das herausragende Merkmal des Menschen und liegt vielen unserer Erfolge zugrunde. Gedanken sind keine Feinde, das Gehirn ist ein außergewöhnlich nützliches Werkzeug, aber durch *übermäßiges* Denken berauben wir es seiner Kraft.

## **URSACHEN GEISTIGER VERSTOPFUNG UND QUÄLEREI**

Wenn das Gehirn ein so wunderbares Werkzeug und wenn Denken so nützlich ist, wieso gerät man dann so häufig und so leicht ins Overthinking? Über die Zeiten sind viele Theorien dazu vorgebracht worden (wahrscheinlich von Overthinkern): Vielleicht ist Overthinking lediglich eine schlechte Angewohnheit, ein angeborener Charakterzug oder eine geistige Störung, gegen die man Tabletten nehmen kann. Die Gründe, warum man zum Overthinking neigt, können sogar zum Overthinking-Lieblingsthema bei Betroffenen werden: »Warum, warum nur, bin ich so?«

Wenn Sie das vorliegende Buch zur Hand genommen haben, dann sind Sie wahrscheinlich entmutigt und hilflos, weil Ihr Gehirn ein Eigenleben zu führen scheint. Es gibt jedoch

Lösungen, um diesem Eigenleben entgegenzutreten. Sie können dem Stress und den Grübeleien entkommen und in ruhigere, klarere Gewässer steuern. Zuerst sollten Sie sich allerdings etwas Wichtiges klarmachen: **Die Gedanken richten sich beim Overthinking selten auf die Ursachen des Overthinking.** Was bedeutet das? Bezogen auf James' Beispiel bedeutet es, dass sein Overthinking nichts mit dem kleinen Leberfleck auf der Schulter zu tun hat. Es hat auch nichts mit der Wahl des richtigen Therapeuten zu tun oder damit, was diese oder jene Person vor 23 Jahren zu ihm gesagt hat, oder damit, ob er sich schuldig fühlen sollte, weil er ein schlechter Mensch ist.

Alle diese Gedanken sind das *Ergebnis* des Overthinking. Wenn man in Grübeleien gefangen ist, erscheinen einem die Gedanken selbst oft als das Problem. Man sagt sich: »Wenn ich diese eine Schwierigkeit lösen könnte, die mich plagt, dann könnte ich mich endlich entspannen, und alles wäre in Ordnung.« Aber natürlich würde das betreffende Problem, sobald es gelöst ist, nur vom nächsten abgelöst, und zwar, weil es eben nicht die Ursache des Overthinking ist, sondern das Ergebnis.

Viele Overthinker sind genau deshalb ihrem hyperaktiven Gehirn ausgeliefert, weil sie nicht erkennen, was eigentlich mit ihnen geschieht. Sie wollen verzweifelt das »Problem« lösen und bedenken nicht, dass ihre Einschätzung, was ein Problem darstellt, das eigentliche Problem ist. Sie klammern sich also an einer angeblichen Lösung fest und versuchen, sie mit aller Kraft umzusetzen, nur um zu erkennen, dass sie danach genauso erschöpft sind wie vorher.

Wenn wir Overthinking wirkungsvoll bekämpfen möchten, müssen wir einen Schritt zurücktreten, anstatt zu versuchen, das Problem aus unserem eigenen Grübeln heraus zu lösen. Für den Rest dieses Buchs legen wir also zugrunde, dass wir,

wenn wir Overthinking sagen, in Wirklichkeit Ängste meinen. Man kann wie gesagt an Overthinking leiden, ohne unter die formellen Kriterien für die Diagnose einer Angststörung zu fallen. Gleichzeitig betrachten wir in den folgenden Kapiteln Angst als Grundursache (das Warum) und Overthinking als ihre Wirkung (das Wie). Woher aber kommen dann die Ängste?

### **Sind Sie das Problem?**

Die Forschung ist sich über die Ursachen von Angstzuständen noch nicht einig. Verschiedene Theorien führen Angstzustände entweder auf die Persönlichkeitsstruktur oder auf biologische Anlagen zurück – man würde sie also von seinen ebenfalls ängstlichen Eltern erben. Angststörungen finden sich oft zusammen mit anderen Störungen, sowohl mit psychischen (etwa Depression) als auch mit körperlichen (etwa Reizdarm). Beobachten lässt sich aber auch, dass sie bei manchen Bevölkerungsgruppen – zum Beispiel Frauen – häufiger sind, und dass Faktoren wie Ernährung, eine stressreiche Lebensweise, erlebte Traumata und selbst der kulturelle Hintergrund eine Rolle spielen.

Marcus E. Raichle ist ein Neurologe, der den Begriff Ruhezustandsnetzwerk (*default mode network*, DMN) geprägt hat. Mit diesem Zustand ist all das gemeint, was das Gehirn tut, wenn es nichts Besonderes tut. Wenn keine bestimmte Aufgabe den Ton angibt, kann das Gehirn über seinen Platz in der Welt nachdenken und verarbeitet soziale Informationen und Erinnerungen, um das Überleben zu sichern. Man könnte also sagen, dass sich das Gehirn weiterentwickelt hat, um uns am Leben zu halten, nicht um uns glücklich zu machen.

Die Zeit geistigen »Leerlaufs« wird also für die Verarbeitung von Bewusstseinsinhalten genutzt – ob es gerade etwas

zu verarbeiten gibt oder nicht. Der Physiker Michio Kaku schreibt: »Das menschliche Gehirn enthält 100 Milliarden Neuronen; jedes davon ist mit 10.000 anderen Neuronen verbunden. Auf Ihren Schultern sitzt das komplizierteste Objekt, das wir im ganzen Universum kennen.« Und zum Grübeln kommt es dann, wenn diese ungeheure Verarbeitungskapazität nichts Besseres zu tun hat!

In einem 2010 erschienenen Aufsatz mit dem Titel »A wandering mind is an unhappy mind« (auf Deutsch etwa: »Ein umherschweifender Geist ist ein unglücklicher Geist«) kommen Matthew Killingsworth und Daniel Gilbert zu dem Schluss, dass das Gehirn letztlich genauso viel Zeit damit verbringt, darüber nachzugrübeln, was *nicht* passiert, wie darüber, was passiert. Das führt den Autoren zufolge dann gewöhnlich dazu, dass man sich unglücklich fühlt. Samantha Broyd et al. schrieben 2008 in einem Aufsatz in der *Neuroscience & Behavioral Reviews*, dass Patienten mit Angststörungen und Depressionen höhere DMN-Aktivität zeigten als andere Menschen.<sup>1</sup> Man könnte es auch so auslegen, dass Menschen mit höherer DMN-Aktivität Depressionen bekommen.

Die Menschen machen sich Sorgen wegen Geld, wegen ihrer Arbeit, ihrer Familie und ihrer Beziehung, darüber, dass sie älter werden, oder wegen belastender Erlebnisse. Aber auch hier stellt sich die Frage, ob es sich bei all diesen Dingen um die *Ursachen* für Ängste und Overthinking handelt oder um das *Ergebnis* davon? Schließlich stehen viele Menschen unter großem finanziellen oder familiären Druck, ohne Angstzustände oder Overthinking zu erleben, während andere an

---

1 Titel des Aufsatzes: »Default-mode brain dysfunction in mental disorders: A systematic review«

Angststörungen leiden, obwohl sie äußerlich keinen Grund dafür erkennen lassen.

Um zu versuchen, die Fülle an Forschungsergebnissen einzubeziehen, gehen wir davon aus, dass alle diese Theorien ihre Berechtigung haben und dass Angststörungen *multifaktoriell* sind, also das Ergebnis verschiedener Ursachen, die wiederum auf interessante Weise miteinander wechselwirken. Der Hauptgrund für Ihre Angstgefühle könnte also sein, dass Sie einfach so gestrickt sind. Mit anderen Worten – ein Großteil Ihrer Ängste könnte, auch wenn es Ihnen im Moment nicht so vorkommt, einfach darin bestehen, dass sie zu Ihrer Persönlichkeit gehören.

Beginnen wir mit einer verbreiteten Erklärung für Angststörungen: Vererbung. Bisher ist es den Fachleuten allerdings nicht gelungen, mit absoluter Sicherheit eine *einzelne* genetische Ursache für Angststörungen auszumachen. Die Forschung hat allerdings eine genetische Komponente entdeckt. In einem Aufsatz in *Molecular Psychiatry* haben Kristin Purves et al. 2019 bestimmte Gene des Chromosoms 9 mit dem Auftreten von Angststörungen verknüpft. Dass man diese Gene hat, bedeutet aber nicht zwangsläufig, dass man Angststörungen entwickelt.

In dem Artikel heißt es, dass Angststörungen eine Erblichkeitsquote von 26 Prozent aufweisen – was bedeutet, dass die Variabilität, mit der ein Mensch Angststörungen aufweist, zu 26 Prozent durch Vererbung erklärt wird. Das ist natürlich ein kleiner Anteil – was ist mit den restlichen 74 Prozent? Die werden durch Ihre Lebensumwelt und durch Faktoren wie Familien- und Lebensgeschichte und Ihre gegenwärtige Lebensweise bestimmt. Solche Forschungen sind nicht einfach, schließlich kann man seine Angststörungen immer von den Eltern »erben«, ob jetzt genetisch oder durch die Art, wie sie einen

großziehen, oder welches die ersten prägenden Erlebnisse im eigenen Leben sind und so weiter. Man kann daher erb- und verhaltensbiologische Faktoren nur schwer auseinanderhalten.

Wenn Ihr Vater oder Ihre Mutter an einer Angststörung leidet, erhöht das Ihre Chance, auch eine zu bekommen – aber nur statistisch. Es gibt keine »Angstgene«, die einem ein vorherbestimmtes Schicksal aufzwingen, dem man nicht entkommen kann. Inzwischen gibt es sogar Indizien dafür, dass genetische Prägung mit fortschreitendem Alter und dem Wandel der eigenen Umgebung immer weniger Macht über den Einzelnen hat. Auch wenn Sie also entsprechenden Risikofaktoren und Veranlagungen ausgesetzt sind, können Sie jederzeit lernen, mit Ihren Ängsten umzugehen und sie zu meistern.

Die Forschung auf dem Gebiet der Epigenetik sagt uns, dass sich auch die Gene, die uns prägen, im Lauf des Lebens ändern. Wir werden mit einer Erbsubstanz geboren, die sich durch Erfahrungen und Erlebnisse an unsere Lebensumwelt anpasst. Molekulare Prozesse schalten bestimmte Gene an oder ab. Einer dieser Prozesse ist die sogenannte Methylierung. Epigenetiker haben nicht nur herausgefunden, dass die Genexpression nach bestimmten Erlebnissen durch Methylierung gestoppt wird, sondern auch, dass das Ergebnis der Methylierung an die Nachkommen weitergegeben wird.

Ist Overthinking also genetisch bedingt? Ja. Aber es ist nicht *nur* genetisch bedingt. Zu 74 Prozent spielt eben auch das Leben hinein, und das heißt, die Umgebung ist wichtiger als die Vererbung. An unseren Genen können wir kaum etwas ändern, an allem anderen aber schon.

Neben den Genen tragen wir jedoch viele weitere Quellen für Angststörungen in uns. Viele von uns haben sich Over-

thinking angewöhnt, weil es die Illusion verschafft, etwas gegen das Problem zu unternehmen, über das man nachgrübelt. Wenn James sich also um seine Gesundheit sorgt, ist es verständlich, dass er sich einreden kann, mit endlosem Overthinking der Ursache des Problems auf die Spur zu kommen. In Wahrheit kommt man durch Overthinking oft zu gar keinem Ergebnis, weil der Overthinker im Teufelskreis des Analysierens, Verwerfens und Wiederaufnehmens verschiedener Möglichkeiten gefangen ist. Das ist wie mit einem Mückenstich: Man kann sich noch so sehr kratzen, wenn es juckt, denn es bringt vorübergehend Erleichterung – aber der Juckreiz hört nicht auf, auch wenn sich das Kratzen noch so gut anfühlt.

Ein weiterer Grund, warum man dem Teufelskreis so schwer entkommt, besteht darin, dass die Angst, die einen ins Overthinking treibt, schlau und boshaft vorgeht. Sie nährt sich von unseren schlimmsten Befürchtungen. Vielleicht ist Ihnen schon aufgefallen, dass Overthinking durch ganz bestimmte Auslöser verschärft wird – das kann die Unsicherheit über Ihre persönlichen Fähigkeiten sein, über die Beziehung zu bestimmten Menschen, über Ihre körperliche und geistige Gesundheit und so weiter. Wenn man die plagenden Gedanken einfach nur zu unterdrücken versucht, erreicht man oft nur das Gegenteil – man denkt nur noch mehr darüber nach, was einem Sorgen macht. Das klingt nach einer ausweglosen Situation, aber später in diesem Buch besprechen wir einige Methoden, mit denen Sie diesen Teufelskreis durchbrechen können.

Und schließlich sind es auch unsere täglichen Gewohnheiten, die subtil, aber bedeutsam unsere Ängste nähren und zu Overthinking führen. Scheinbar harmlose Angewohnheiten wie häufiges Nachschauen in sozialen Netzwerken, ob man

neue Nachrichten hat, ungesundes oder falsches Essen, zu wenig Flüssigkeitsaufnahme, ungesunde Schlafzeiten und so weiter verschärfen die Neigung zum Overthinking. Dieser Faktor der täglichen Gewohnheiten ist von allen erwähnten am leichtesten zu kontrollieren. Die nächste Ursache für Ihre Ängste beugt sich Ihrem Willen allerdings nicht so leicht.

### **Ist Ihre Umwelt das Problem?**

Vielleicht haben Sie erblich bedingt sehr helle Haut, die Sie anfälliger für Sonnenbrand als andere Menschen macht; aber ob Sie tatsächlich einen Sonnenbrand bekommen, liegt nicht an Ihren Genen, sondern an der Sonne! Genauso machen uns die Gene vielleicht anfällig für Ängste, aber ob wir tatsächlich eine Angststörung entwickeln, liegt hauptsächlich am Leben selbst. Mit anderen Worten: genetische Veranlagung + belastende Ereignisse = Overthinking.

Die klassische Ansicht lautete früher, dass psychische Störungen ausschließlich am Betroffenen lagen – aufgrund von »chemischem Ungleichgewicht« im Gehirn zum Beispiel. Heute wissen wir mit Sicherheit, dass Angststörungen und verwandte psychische Erkrankungen auch vom Leben in einer, nun, sehr stressigen Umwelt rühren können.

Stress ist an sich nichts Schlechtes. »Eustress«, also guter Stress, ist der normale tägliche Druck, der einen inspiriert, antreibt und fordert. Wenn der Stress aber zu groß wird, hat er die gegenteilige Wirkung und bewirkt nur, dass man seine geistigen Reserven erschöpft und sich überfordert fühlt. Andererseits kann auch das völlige Fehlen von Anreizen zur Belastung werden. Dieser sogenannte Hypostress tritt auf, wenn die Umwelt einen nicht genug herausfordert. Das zeigt, dass man, um sich wohlzufühlen, keine stressfreie Umgebung braucht,