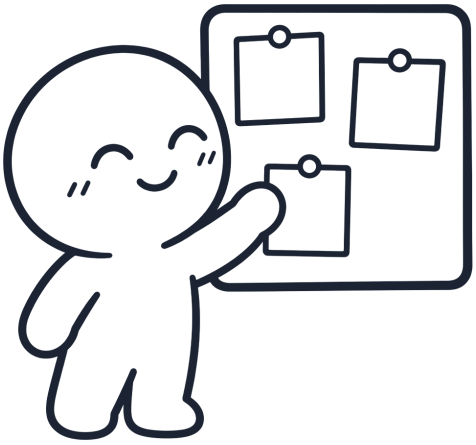
Gratis zum Ausdrucken

10 MINI-ÜBUNGEN

für Overthinker. Für den Kühlschrank, den Spiegel und das Portemonnaie.

SO NUTZT DU DIE KARTEN

- Drucke die Seiten 2 bis 4 auf festes Papier und schneide entlang der gestrichelten Linien.
- Häng die Karten dorthin, wo dein Kopf gern loslegt: an den Kühlschrank, den Badspiegel, neben den Laptop.
- Steck dir eine Karte ins Portemonnaie. Wenn es unterwegs losgeht, ist sie da.
- Probier aus, was zu dir passt. Keine Übung muss klappen.



DIE ÜBUNGEN AUF EINEN BLICK

1 Gedanken benennen
Einen Schritt neben den Gedanken treten.

2 Beobachten statt einsteigen
Gedanken wie Züge vorbeifahren lassen.

3 Faktencheck
Trennen, was passiert ist und was dein Kopf ergänzt.

4 Was weiß ich sicher?
Nur aufschreiben, was wirklich feststeht.

5 Drei Fälle
Bester, schlimmster, wahrscheinlichster Fall.

6 Lösbar oder nicht lösbar?
Aus Grübeln wird häufiger ein Tun.

7 Frist setzen
Dem Hin und Her eine Grenze geben.

8 Freundinnen-Blick
Mit dir sprechen wie mit einer guten Freundin.

9 Erdung 5-4-3-2-1
Die Aufmerksamkeit ins Jetzt holen.

10 Länger ausatmen
Den Atem als kleine Pause nutzen.



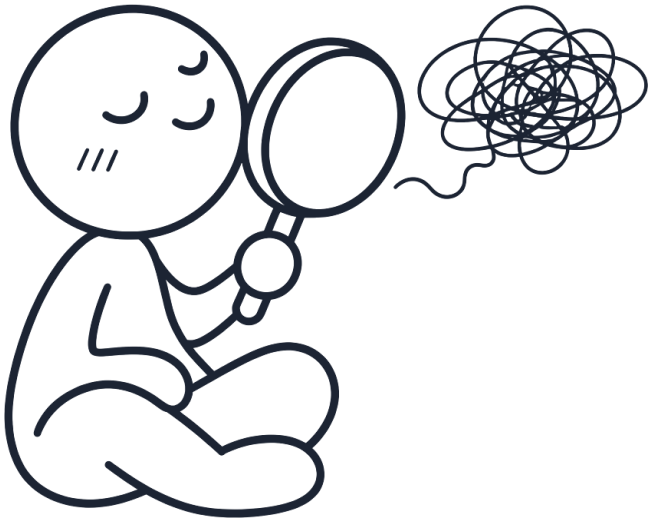
Jeden Tag ein kleiner Moment

Diese Übungen stammen aus dem Kalender „Das verstehen nur Overthinker“: 365 Alltagsmomente zum Wiedererkennen, jeden Tag eine Mini-Übung und Platz zum Reinschreiben. Erhältlich bei Amazon.

1 MINI-ÜBUNG FÜR OVERTHINKER

Gedanken benennen

Einen Schritt neben den Gedanken treten.



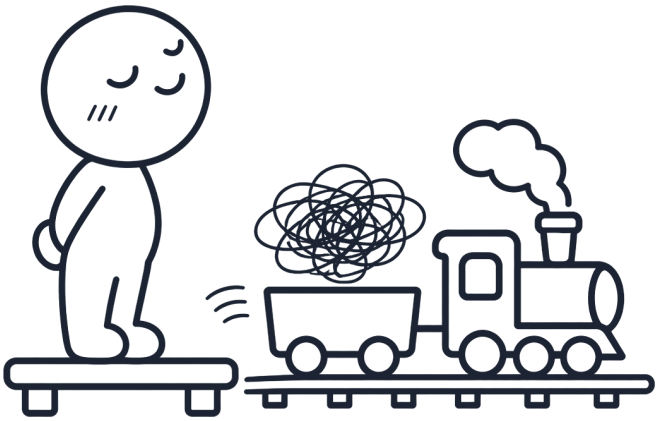
1. Nimm den lautesten Gedanken.
2. Setz davor: „Ich habe den Gedanken, dass …“
3. Lies den Satz einmal laut.

Ich habe den Gedanken, dass ich mich blamiere.

2 MINI-ÜBUNG FÜR OVERTHINKER

Beobachten statt einsteigen

Gedanken wie Züge vorbeifahren lassen.



1. Stell dir einen Bahnsteig vor.
2. Jeder Gedanke ist ein Zug, der einfährt.
3. Schau hin, aber steig nicht ein.

Da fährt der „Was-wäre-wenn“-Zug. Ich bleib stehen.

3 MINI-ÜBUNG FÜR OVERTHINKER

Faktencheck

Trennen, was passiert ist und was dein Kopf ergänzt.



1. Links: Was habe ich gesehen oder gehört?
2. Rechts: Was hat mein Kopf dazuerfunden?
3. Vergleich die beiden Spalten.

Gesehen: „ok.“ Erfunden: Sie ist sauer.

4 MINI-ÜBUNG FÜR OVERTHINKER

Was weiß ich sicher?

Nur aufschreiben, was wirklich feststeht.



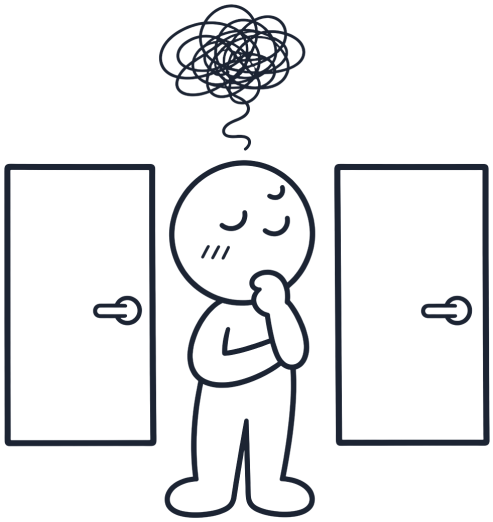
1. Schreib die Sorge in einem Satz auf.
2. Streich alles, was eine Vermutung ist.
3. Lies, was übrig bleibt.

Sicher weiß ich nur: Er hat noch nicht geantwortet.

5 MINI-ÜBUNG FÜR OVERTHINKER

Drei Fälle

Bester, schlimmster, wahrscheinlichster Fall.



1. Schreib den besten Fall auf.
2. Dann den schlimmsten Fall.
3. Dann den wahrscheinlichsten. Lies ihn zweimal.

Am wahrscheinlichsten: Der Zug kommt 10 Minuten später.

6 MINI-ÜBUNG FÜR OVERTHINKER

Lösbar oder nicht lösbar?

Aus Grübeln wird häufiger ein Tun.



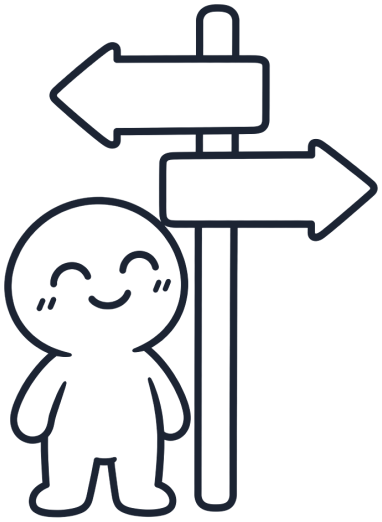
1. Frag dich: Kann ich heute etwas daran ändern?
2. Ja: Such einen Schritt, der zwei Minuten dauert.
3. Nein: Leg das Thema bewusst bis morgen ab.

Lösbar. Ich schreibe jetzt die Betreffzeile.

7 MINI-ÜBUNG FÜR OVERTHINKER

Frist setzen

Dem Hin und Her eine Grenze geben.



1. Leg eine Uhrzeit fest, bis wann du entscheidest.
2. Bis dahin darfst du abwägen.
3. Danach gilt die Wahl. Gut genug ist gut.

Heute um 18 Uhr entscheide ich. Dann gilt es.

8 MINI-ÜBUNG FÜR OVERTHINKER

Freundinnen-Blick

Mit dir sprechen wie mit einer guten Freundin.



1. Stell dir vor, deine Freundin denkt genau das.
2. Was würdest du ihr sagen?
3. Sag diesen Satz jetzt zu dir.

Du hast dein Bestes gegeben. Das reicht.

9 MINI-ÜBUNG FÜR OVERTHINKER

Erdung 5-4-3-2-1

Die Aufmerksamkeit ins Jetzt holen.



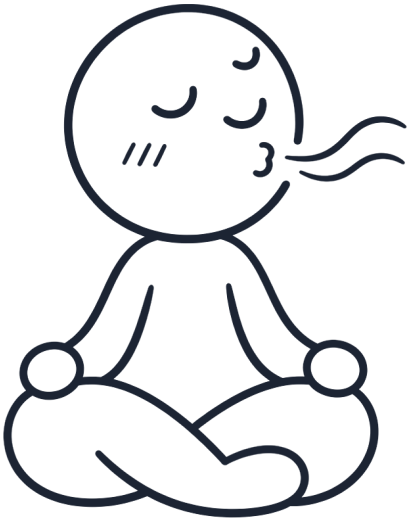
1. 5 Dinge, die du siehst. 4, die du hörst.
2. 3, die du spürst. 2, die du riechst.
3. 1, das du schmeckst.

Ich sehe die Tasse, das Fenster, meine Hände ...

10 MINI-ÜBUNG FÜR OVERTHINKER

Länger ausatmen

Den Atem als kleine Pause nutzen.



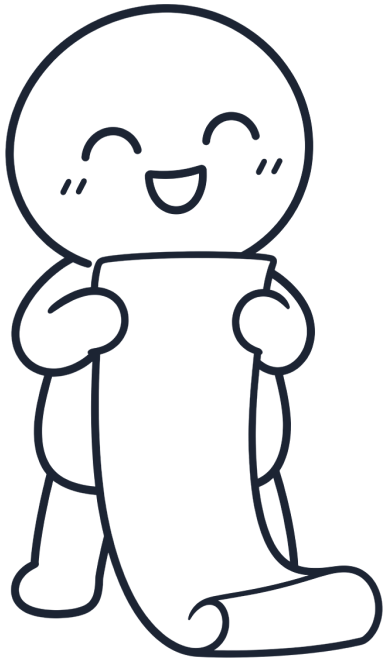
1. Atme ruhig durch die Nase ein.
2. Atme etwas länger aus, als du eingeatmet hast.
3. Fünf Runden reichen.

Ein kurzes Ein, ein langes Aus.

BONUS

Gut genug

Nicht perfekt, aber gut genug ist oft genau richtig.



Das ist gut genug. Ich darf aufhören.

BONUS

Mein freundlicher Satz

Schreib hier den Satz auf, den du an schweren Tagen hören möchtest.

