



Erschienen am 21.06.2019  
144 Seiten  
Format: x  
ISBN: 978-3-95571-884-8

Olle Wadström

## Kopfzerbrechen

### Wenn das Grübeln zur Belastung wird

Warum können wir nicht aufhören zu grübeln?

Unnötiges Kopfzerbrechen und schlaflose Nächte – ständiges Grübeln zermüht. Wir quälen uns mit immer wiederkehrenden Gedanken, ohne zu einem Schlusspunkt zu gelangen, suchen Antworten auf Fragen, für die es keine (eindeutigen) Antworten gibt, oder Erklärungen für Unfassbares. Oft wird Ablenkung als Maßnahme gegen das Grübeln empfohlen. Doch tatsächlich macht diese Strategie es nur schlimmer. Die grüblerischen Gedanken schleichen sich immer wieder in unsere Köpfe. Wie bei einem Tennisspiel – bei dem die beunruhigenden Gedanken und die innere Unruhe, die sie mit sich bringen, stets gewinnen. In diesem Buch analysiert Olle Wadström die Dynamik des Grübelns. Er erklärt, warum wir grübeln, was das Grübeln antreibt und warum es so schwerfällt, es zu stoppen. Er stellt eine Methode vor, die darauf abzielt, das Gehirn zu „trainieren“, sodass es beunruhigende Gedanken und Sorgen gar nicht erst produziert und das Grübeln auf diese Weise fortdauernd unterbunden wird.

## Biografien

### Olle Wadström

Olle Wadström ist Psychotherapeut mit dem Schwerpunkt KVT. Zu seinen Klienten gehören vor allem Menschen mit Angststörungen. Er schaut bereits auf eine 40-jährige Berufslaufbahn zurück.