



Krankheits-Bewältigungs-Gruppe KBG

[AB_13] **Bewältigung (depressives) Grübeln***1

Grübeln – Was ist das eigentlich?

- **Kette** von wiederkehrenden, sich wiederholenden Gedanken und Vorstellungen, die sich...
- auf die eigene **Person beziehen**, dabei...
- meist mit **unangenehmen Gefühlen** (Bedauern, Traurigkeit, Scham, Angst, etc.) einhergehen,...
- meist **auf die Vergangenheit** (vergangenes Scheitern, Versagen, als ungünstig bewertete Entscheidungen) ausgerichtet sind und...
- **NICHT** auf eine **Zustandsveränderung** ausgerichtet sind (keine Problemlösung).



Zusammengefasst führt Grübeln zu...

- Negativer Einstellung bzgl. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
- Beeinträchtigung der Fähigkeit angemessener Lösungen zu finden oder zu entwickeln.
- Minderung des Selbstvertrauens und der Motivation Lösungen anzustreben.
- einer Zunahme depressiver Gefühle und negativer Stimmungen (auslösender u. aufrechterhaltender Faktor).

Grübeln – Wo kommt das her?

- **Gewohnheit**, die man sich im Umgang mit schwierigen Gefühlen, Situationen, Körpersymptomen oder Entscheidungen **angeeignet** hat.
- häufig durch **Vorbilder** unterstützt und/oder **vormals** zu **Lösungen** verhalf (sehr selten aber möglich).
- **Schutz** vor noch Unangenehmerem (Konflikt, Entscheidung, etc.) im Sinne eines **Alibi** (häufig unbewusst).
- häufiger **Verselbstständigungsprozess**, man grübelt über das Grübeln (Metagrübeln).

Grübeln – Was kann ich tun?



Abbildung 1: Interventionsstrategiemodell

1. **Grübelprotokolle**: dienen zu einer ersten (Selbst-)Überprüfung typischer Auslöser, Inhalte, Zusammenhänge und empfiehlt sich für die Dauer von 2 Wochen täglich zu bearbeiten und dann mit ihrem TherapeutenIn zu besprechen (s. *Arbeitsblatt* anbei).
2. **Ablenken mit 5 Sinnen**: Grübeln beansprucht psychische Ressourcen und engt ihre Wahrnehmung auf negative Aspekte ein  Wahrnehmung gezielt anderweitig fokussieren (bei Interesse melden Sie sich bitte bei ihrem TherapeutenIn oder der Pflege für die entsprechenden Audiotracks).

*1: adaptiert nach Teisman, T., Hanning, S., von Brachel, R. & Willutzki, U. (2000). Kognitive Verhaltenstherapie depressiven Grübelns. *Psychotherapie: Praxis*. Heidelberg: Springer.

