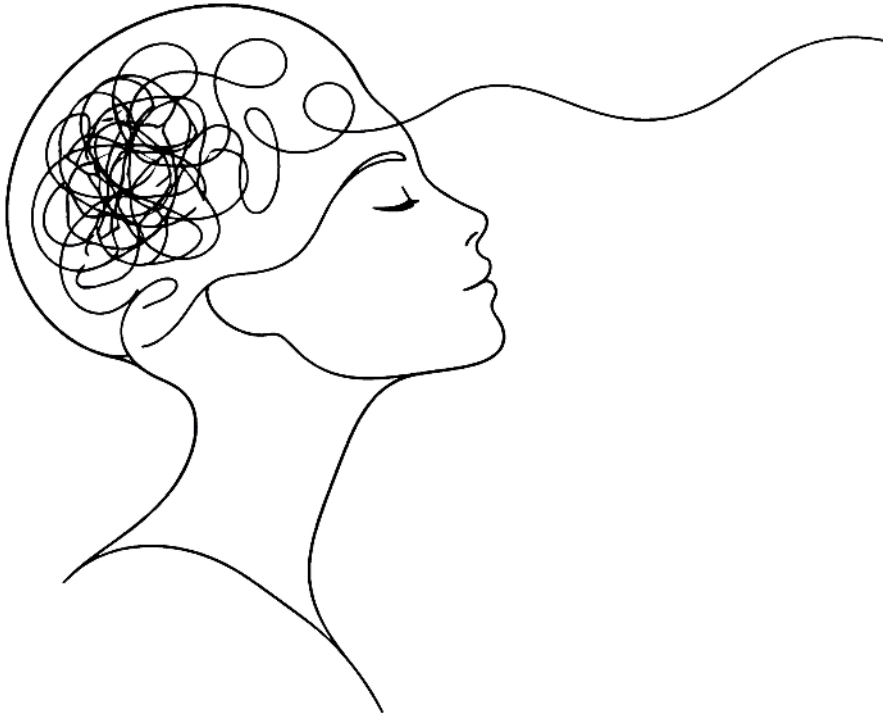
Gedankenstille

Raus aus dem Kopfchaos,
rein ins Leben.

Abigail Lockwood

Gedankenstille

Raus aus dem Kopfchaos,
rein ins Leben.



Impressum

Copyright © 2026 Abigail Lockwood

Alle Rechte vorbehalten.
Dieses Werk oder Teile davon dürfen ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Verlags weder reproduziert, gespeichert, noch in irgendeiner Form – elektronisch, mechanisch, durch Fotokopie, Aufnahme oder auf sonstige Weise – übertragen oder verbreitet werden.



Morgenfeder Verlag
Inh. Christian Zimmermann
Friedrich-Back-Str. 10a
55469 Simmern

ISBN-13: 9798141422164

www.abigail-lockwood.de

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Einleitung:
Wenn dein Kopf nie Feierabend hat

23:47 Uhr – und du liegst immer noch wach

Das Licht ist aus. Die Kinder schlafen, die Wohnung ist still, der Wecker steht auf 6:15 Uhr. Dein Körper ist so müde, dass sich deine Arme schwer anfühlen. Eigentlich müsstest du in zwei Minuten eingeschlafen sein.

Aber dein Kopf hat andere Pläne.

Er spielt das Gespräch mit deiner Chefin von heute Nachmittag ab. Zum zehnten Mal. Du hörst noch einmal, wie sie „Wir reden morgen nochmal darüber" gesagt hat. War das ein normaler Satz? Oder klang da Enttäuschung mit? Hättest du lieber nichts sagen sollen? Oder mehr? Und warum hast du bei ihrer Frage so herumgestammelt?

Von dort springt dein Kopf weiter. Zur Nachricht deiner Freundin, auf die du seit drei Tagen nicht geantwortet hast. Ob sie jetzt sauer ist? Zum Elternabend nächste Woche, für den du noch Kuchen backen wolltest. Zu dem Arzttermin, den du schon wieder verschoben hast. Zu der Frage, ob du eigentlich glücklich bist mit diesem Leben, das so voll ist und sich trotzdem manchmal so leer anfühlt.

Du drehst dich auf die andere Seite. Du versuchst, an etwas Schönes zu denken. Es klappt für ungefähr fünf Sekunden. Dann ist sie wieder da, diese Stimme, die nie Feierabend macht.

Wenn du dich in dieser Szene wiedererkennst, dann ist dieses Buch für dich geschrieben.

Vielleicht ist es bei dir nicht die Chefin, sondern die Schwiegermutter. Nicht der Elternabend, sondern der Dienstplan für nächste Woche. Vielleicht liegst du nicht nachts wach, sondern bist tagsüber mit den Gedanken ganz woanders – bei der Arbeit, beim Einkaufen, mitten im Gespräch mit deinem Kind. Die Details sind bei jeder Frau anders. Das Muster ist dasselbe.

Vielleicht kennst du auch diese Gedanken:

- „Hätte ich das bloß anders gesagt."
- „Was, wenn das schiefgeht?"
- „Was denken die jetzt von mir?"
- „Ich muss noch … und dann noch … und dabei nicht vergessen …"
- „Warum kriegen alle anderen das so leicht hin, nur ich nicht?"

Einzeln betrachtet sind das ganz normale Gedanken. Jeder Mensch hat sie. Das Problem ist nicht, dass sie auftauchen. Das Problem ist, dass sie nicht wieder gehen. Dass sie sich im Kreis drehen, sich gegenseitig anstacheln und sich ausbreiten, bis kaum noch Platz für etwas anderes bleibt.

Genau das nennen wir Overthinking: das Zerdenken. Ein Gedankenkarussell, das sich immer schneller dreht – und aus dem du nicht aussteigen kannst, weil du gar nicht weißt, wo die Bremse ist.

In diesem Buch zeige ich dir, wo sie ist.

Du bist nicht kaputt – dein Kopf arbeitet nur im falschen Modus

Bevor wir irgendetwas verändern, möchte ich eine Sache klarstellen: Mit dir ist alles in Ordnung.

Viele Frauen, die zu viel denken, tragen einen stillen Vorwurf mit sich herum. „Ich bin einfach zu empfindlich." „Ich mache mir immer alles so schwer." „Andere würden darüber gar nicht nachdenken." Sie halten das Grübeln für einen Teil ihrer Persönlichkeit – für etwas, das man eben hat, so wie blaue Augen oder eine Abneigung gegen Koriander.

Das stimmt nicht.

Overthinking ist kein Charakterfehler. Es ist ein Muster. Und Muster sind gelernt. Irgendwann in deinem Leben hat dein Kopf eine Strategie entwickelt, die damals vielleicht sogar sinnvoll war: Wer alles durchdenkt, wird nicht überrascht. Wer jede Reaktion vorhersieht, macht keine Fehler. Wer sich ständig fragt, was andere denken, eckt nicht an.

Dein Gehirn will dich schützen. Es ist nicht dein Feind. Es hat nur vergessen, wann es aufhören darf.

Stell dir eine Rauchmelderanlage vor, die so empfindlich eingestellt ist, dass sie schon beim Toasten Alarm schlägt. Die Anlage ist nicht kaputt. Sie tut genau das, wofür sie gebaut wurde. Sie ist nur falsch kalibriert. Und genau darum geht es in diesem Buch: nicht darum, deinen Kopf abzuschalten, sondern ihn neu einzustellen.

Warum gerade Frauen so oft betroffen sind

Vielleicht hast du dich schon gefragt, warum gefühlt jede zweite Frau in deinem Umfeld dieses Problem kennt. Das ist kein Zufall. Mehrere Dinge kommen bei vielen Frauen zusammen:

Der Mental Load. Wer denkt an den Zahnarzttermin der Kinder, an das Geburtstagsgeschenk für die Schwiegermutter, an die leere Spülmittelflasche und daran, dass das Auto zum TÜV muss? In vielen Familien ist es immer noch die Frau. Diese unsichtbare To-do-Liste läuft rund um die Uhr im Hintergrund mit – wie ein Programm, das nie geschlossen wird. Kein Wunder, dass der Kopf irgendwann überläuft.

Die Erwartungen. Viele Frauen sind mit der Botschaft aufgewachsen, dass sie freundlich, rücksichtsvoll und hilfsbereit sein sollen. Dass sie es allen recht machen sollen. Wer so geprägt ist, beobachtet ständig die Reaktionen der anderen und fragt sich: Habe ich jemanden verletzt? War ich zu laut? Zu fordernd? Zu viel?

Das Harmoniebedürfnis. Konflikte fühlen sich für viele Frauen besonders unangenehm an. Statt einen Streit offen auszutragen, wird er im Kopf geführt – wieder und wieder, mit allen denkbaren Varianten. Der Konflikt bleibt ungelöst, aber er frisst Energie.

Der Perfektionsanspruch. Gute Mutter, erfolgreiche Mitarbeiterin, liebevolle Partnerin, verlässliche Freundin, gepflegt, fit, entspannt. Die Liste der Rollen ist lang, und in jeder soll es möglichst fehlerfrei laufen. Jede Rolle liefert neuen Stoff zum Grübeln.

Nichts davon bedeutet, dass Frauen schwächer wären oder mehr Hilfe bräuchten. Es bedeutet nur, dass viele von uns mit deutlich mehr Gepäck im Kopf unterwegs sind. Und dass es höchste Zeit ist, dieses Gepäck einmal auszupacken.

Der Preis: Warum du so erschöpft bist, obwohl du „nichts“ getan hast

Kennst du diese Tage? Du warst nicht auf einer Baustelle, du bist keinen Marathon gelaufen, du hast keine schweren Kisten geschleppt. Und trotzdem fühlst du dich am Abend, als hätte dich jemand ausgewrungen. Du sinkst aufs Sofa und hast nicht einmal mehr die Kraft, dir zu überlegen, was du essen möchtest.

Viele Frauen schämen sich für diese Erschöpfung. „Ich habe doch heute gar nicht so viel gemacht. Warum bin ich so platt?“

Die Antwort: Du hast sehr viel gemacht. Nur hat es niemand gesehen – nicht einmal du selbst.

Dein Kopf hat den ganzen Tag gearbeitet. Er hat Gespräche analysiert, Katastrophen durchgespielt, Entscheidungen hin- und hergewälzt, sich mit anderen verglichen und hundert kleine Dinge im Hintergrund festgehalten, damit bloß nichts vergessen wird. Das ist Schwerstarbeit. Sie ist nur unsichtbar.

Dazu kommt etwas, das die wenigsten wissen: Dein Körper unterscheidet kaum zwischen einer echten Bedrohung und einer gedachten. Wenn du dir zum fünften Mal vorstellst, wie das Gespräch morgen schiefgehen könnte, reagiert er so, als würde es gerade tatsächlich passieren. Die Muskeln spannen sich an, der Atem wird flach, das Herz schlägt etwas schneller. Stresshormone werden ausgeschüttet. Dein Körper bereitet sich auf einen Kampf vor, der nie kommt.

Passiert das einmal, ist es kein Problem. Passiert es den ganzen Tag, in kleinen Dosen, Woche für Woche, dann läuft dein System im Dauer-Alarm. Und Dauer-Alarm kostet Energie. Viel Energie.

Das ist der Grund für deine Müdigkeit. Für die Antriebslosigkeit am Wochenende. Für das Gefühl, dass selbst kleine Aufgaben wie Berge vor dir liegen. Für den Schlaf, der dich nicht mehr richtig erholt. Und für die Gereiztheit, die dich manchmal selbst überrascht.

Die gute Nachricht steckt genau hier: Wenn deine Energielosigkeit vom Gedankenchaos kommt, dann kommt deine Energie zurück, sobald das Chaos weniger wird. Du musst nicht erst dein ganzes Leben umkrempeln, den Job wechseln oder drei Wochen ins Kloster gehen. Du musst lernen, deinen Kopf anders zu bedienen.

Und das kann man lernen. Schritt für Schritt.

Was dich in diesem Buch erwartet

Dieses Buch ist kein Theoriewälzer. Du wirst hier keine langen Abhandlungen über Hirnforschung finden und auch keine Fachbegriffe, die du nachschlagen musst. Jedes Kapitel hat ein einziges Ziel: dass du danach etwas in der Hand hast, das du sofort ausprobieren kannst. Manches davon schon heute Abend.

Der Weg führt in vier Etappen von deinem Kopfchaos zu mehr Ruhe und Energie:

Etappe 1: Erkennen. In den Kapiteln 1 und 2 schauen wir uns an, was in deinem Kopf eigentlich passiert. Welche Art von Grübeln betreibst du? Was löst es aus? Und was kostet es dich wirklich? Das klingt vielleicht unspektakulär, ist aber der wichtigste Schritt. Du kannst nur aussteigen, wenn du merkst, dass du eingestiegen bist.

Etappe 2: Unterbrechen. In den Kapiteln 3 und 4 bekommst du deinen persönlichen Notfallkoffer. Techniken, mit denen du eine Grübelschleife in wenigen Minuten stoppen kannst – bei der Arbeit, im Bett, mitten im Familientrubel. Und Werkzeuge, mit denen du das Chaos in deinem Kopf sortierst, bis wieder klar ist, was wirklich wichtig ist.

Etappe 3: Neu ausrichten. In den Kapiteln 5 bis 7 gehen wir an die Wurzeln. Wie triffst du Entscheidungen, ohne sie tagelang zu zerdenken? Wie bringst du die strenge innere Stimme zum Schweigen, die dir ständig sagt, dass du nicht genug bist? Und wie gestaltest du deinen Alltag so, dass er dir Energie gibt, statt dir neuen Grübelstoff zu liefern?

Etappe 4: Verankern. Im letzten Kapitel machst du aus all dem eine neue Gewohnheit. Mit einem 30-Tage-Plan, einem Notfallprogramm für schlechte Tage und klaren nächsten Schritten.

Unterwegs wirst du immer wieder Maria begegnen. Maria ist 38, Projektleiterin, Mutter von zwei Kindern und eine Meisterin im Zerdenken. Sie ist keine echte Person, aber in ihr stecken die Geschichten vieler Frauen. Vielleicht entdeckst du in ihr ein bisschen von dir selbst.

So holst du das meiste aus diesem Buch heraus

Leg dir ein Notizbuch bereit. Am Ende jedes Kapitels findest du Übungen und Reflexionsfragen. Sie sind kein Beiwerk, sondern das Herzstück. Lesen allein verändert wenig. Aufschreiben verändert viel. Ein schönes Notizbuch, das nur für diese Reise da ist, macht es leichter, dranzubleiben.

Lies die Kapitel in der Reihenfolge. Sie bauen aufeinander auf. Die Techniken aus Kapitel 3 wirken deutlich besser, wenn du in Kapitel 1 deine Auslöser kennengelernt hast.

Mach die Übungen, auch wenn sie dir zu simpel erscheinen. Gerade Frauen, die viel denken, neigen dazu, eine Übung im Kopf durchzuspielen, statt sie wirklich zu machen. „Ja, verstehe ich, brauche ich nicht aufzuschreiben." Doch. Genau das ist der Unterschied.

Sei geduldig mit dir. Dein Gedankenmuster hat sich über Jahre eingeschliffen. Es wird nicht in einer Woche verschwinden. Aber es wird leiser werden. Jeden Tag ein bisschen mehr.

Erwarte keine Perfektion. Es wird Tage geben, an denen du trotz aller Werkzeuge wieder im Karussell sitzt. Das ist kein Rückschritt, das ist normal. Wichtig ist nicht, dass du nie wieder einsteigst. Wichtig ist, dass du immer schneller wieder aussteigst.

Ein ehrliches Wort vorab

Dieses Buch kann sehr viel für dich tun. Aber es kann nicht alles.

Overthinking ist weit verbreitet und in den meisten Fällen gut mit Selbsthilfe in den Griff zu bekommen.
Manchmal steckt hinter dem Gedankenkarussell aber mehr: eine Angststörung, eine Depression, ein Burnout oder Zwangsgedanken.
Diese Erkrankungen sind behandelbar – aber sie gehören in professionelle Hände.

Bitte hol dir Unterstützung in deiner Hausarztpraxis, bei einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten oder in einer Beratungsstelle, wenn du eines der folgenden Dinge bei dir bemerkst:

- Du fühlst dich seit mehr als zwei Wochen fast durchgehend niedergeschlagen, leer oder hoffnungslos.
- Du hast an kaum etwas mehr Freude, auch nicht an Dingen, die du früher gern gemacht hast.
- Deine Ängste oder Sorgen hindern dich daran, zur Arbeit zu gehen, Menschen zu treffen oder deinen Alltag zu bewältigen.
- Du hast Panikattacken oder starke körperliche Beschwerden ohne erkennbare Ursache.
- Bestimmte Gedanken drängen sich dir immer wieder auf, obwohl du sie als unsinnig erkennst, und du musst bestimmte Handlungen ausführen, um sie zu beruhigen.
- Du denkst darüber nach, nicht mehr leben zu wollen.

Wenn du gerade in einer akuten Krise bist, warte nicht. Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr kostenlos und anonym erreichbar unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222. In Österreich wählst du 142, in der Schweiz 143. Über die Nummer 116 117 der Terminservicestelle kannst du in Deutschland ein Erstgespräch in einer psychotherapeutischen Praxis vereinbaren.

Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist eine der mutigsten und klügsten Entscheidungen, die du für dich treffen kannst. Und dieses Buch lässt sich hervorragend begleitend zu einer Therapie nutzen.

Für alle anderen gilt:
Schön, dass du hier bist! Mit diesem Buch in der Hand bist du schon einen ersten Schritt gegangen – und das ist mehr, als es vielleicht scheint. Denn du hast dich entschieden, etwas für dich zu tun. Lass uns gemeinsam herausfinden, wie es von hier aus weitergehen kann.

Deine erste Übung: Der Gedanken-Check

Bevor du mit Kapitel 1 weitermachst, nimm dir zehn Minuten Zeit für eine Bestandsaufnahme. Sie zeigt dir, wo du gerade stehst. Und sie gibt dir am Ende des Buchs einen Vergleichswert, an dem du deinen Fortschritt ablesen kannst.

Nimm dein Notizbuch, schreib das heutige Datum auf und lies die folgenden Aussagen. Notiere bei jeder, wie sehr sie auf dich zutrifft: 0 = trifft gar nicht zu, 1 = trifft manchmal zu, 2 = trifft oft zu, 3 = trifft fast immer zu.

1. Ich spiele Gespräche im Nachhinein immer wieder in Gedanken durch.
2. Ich male mir aus, was alles schiefgehen könnte.
3. Abends im Bett kann ich meinen Kopf nicht abschalten.
4. Ich mache mir viele Gedanken darüber, was andere von mir denken.
5. Selbst kleine Entscheidungen fallen mir schwer, und ich wäge lange ab.
6. Nachdem ich mich entschieden habe, zweifle ich die Entscheidung oft wieder an.
7. Ich vergleiche mich häufig mit anderen Frauen.

8. Ich habe das Gefühl, ständig an tausend Dinge gleichzeitig denken zu müssen.
9. Ich fühle mich oft erschöpft, obwohl ich körperlich nicht viel getan habe.
10. Ich bin mit meinen Gedanken oft woanders, statt im Moment zu sein.

Zähle deine Punkte zusammen.

Punkte	Was das bedeutet
0-10	Du grübelst gelegentlich, wie die meisten Menschen. Dieses Buch hilft dir, noch gelassener zu werden.
11-20	Das Gedankenkarussell gehört bei dir zum Alltag und kostet dich spürbar Energie. Du bist hier genau richtig.
21-30	Dein Kopf läuft fast im Dauerbetrieb. Die Werkzeuge in diesem Buch werden dir viel Erleichterung bringen. Nimm aber auch das „ehrliche Wort vorab“ ernst.

Beantworte zum Schluss noch eine letzte Frage auf einer Skala von 1 bis 10:

Wie viel Energie kostet dich dein Kopf gerade?
(1 = fast keine, 10 = so gut wie alles)

Schreib die Zahl groß in dein Notizbuch und kreise sie ein oder markiere sie. Wir kommen im letzten Kapitel darauf zurück.

Reflexionsfragen zum Einstieg

- In welcher Situation hat mich mein Gedankenkarussell zuletzt richtig gequält?
- Wann merke ich am deutlichsten, dass mein Kopf mir Energie raubt?
- Woran würde ich in drei Monaten merken, dass sich etwas verändert hat? Was würde ich dann anders tun, fühlen oder erleben?

Nimm dir für die Antworten Zeit. Es gibt kein Richtig oder Falsch. Es gibt nur deine Wahrheit – und die ist der Ausgangspunkt für alles, was jetzt kommt.

ENDE DER LESEPROBE

Wie geht es weiter?

Im ersten Kapitel lernst du die drei Grübeltypen kennen, findest heraus, welcher dich am häufigsten erwischt, und warum dein Kopf überhaupt glaubt, Grübeln sei hilfreich.

Gedankenstille

Raus aus dem Kopfchaos, rein ins Leben.

von Abigail Lockwood

Taschenbuch · 158 Seiten
Erhältlich bei Amazon

© 2026 Abigail Lockwood · Morgenfeder Verlag