

Das Grübeln unter die Lupe genommen

Am Donnerstag den 21.02.2019, von 10:00 bis 12:00 Uhr, wird Sabine Nehring-Neumann, Heilpraktikerin für Psychotherapie, im offenen Treff „Leib und Seele“ das Grübeln unter die Lupe nehmen.

Wir kennen es alle, wenn Gedanken an Vergangenes, negative Situationen, Erlebnisse, Lebensverläufe mit den wir unzufrieden sind, uns gedanklich immer wieder und wieder einholen und wir nur schwer davon Abstand nehmen können.

Es ist oft wie ein Sog, der uns auf eine sehr destruktive Reise mitnimmt. Wir vergessen Raum und Zeit, um dann wieder mit einer abwertenden Sichtweise auf uns selbst aufzuwachen.

Unsere Denkschleifen scheinen wie auf einer Langspielplatte, die keine Lösung beinhaltet.

Immer und immer wieder ist es das gleiche Gedankengut, das uns flutet. Dann ist eines klar: wir Grübeln. Heute weiß man, dass das Grübeln nicht nur als Symptom zur Depression und anderen Erkrankungen, wie Angst- und Schlafstörungen, gehört, sondern dass das Grübeln selbst eigenständig ist und in eine Depression hineinführen kann. Das Grübeln selbst trägt ursächlich zur Aufrechterhaltung und Intensivierung negativer Stimmungen und Gefühle bei.

Da es in unserem Denken viele Unterschiede gibt, ist es wichtig, diese zu erkennen und sich mit dem eigenen Grübeln auseinanderzusetzen.

Das Nachdenken über Sorgen, problemlösendes Nachdenken, oder auch Zwangsgedanken, unterscheiden sich sehr klar vom Grübeln. Auch wollen wir herausfinden, wer zum Grübeln neigt, oder ob wir dem Grübeln etwas Positives abverlangen können.

In diesem Vortrag geht es darum, wie über belastende Themen nachgedacht wird. Ein Perspektivenwechsel unseres Denkens kann zu neuen Ansatzpunkten und zur Veränderung unseres Denkens beitragen. So kommen wir vom Grübeln zum Nachdenken.

Sabine Nehring-Neumann freut sich, Sie im BMGH in der Bergstraße 4 begrüßen zu dürfen.