



## Grübeln, Sorgen & Katastrophendenken abbauen helfen

---

Schon sehr lange ist bekannt, dass Grübeln, Sorgen und Katastrophendenken zu depressiven Krisen führen kann. Mittlerweile muss davon ausgegangen werden, dass dieser ungünstige Stil kognitiver Prozesse nicht nur Depressionen, sondern auch verschiedene andere psychische Erkrankungen begünstigt und aufrechterhält. Grübeln hat aber auch weitere negative Folgen, so nimmt es Lebensfreude, kann zu Schlafstörungen führen und erschwert Genesungsprozesse. Manche Klienten sind regelrecht in zwanghaften Grübelprozessen gefangen und können, wenn überhaupt, nur kurzzeitig abgelenkt werden. Im Extremfall kann dies sogar zu einer Zwangsstörung führen.

In diesem Seminar geht es vor allem darum, wie wir Klienten dabei unterstützen können, weniger zu grübeln. Um Grübeln besser zu verstehen, ergründen wir die Grübelneigungen unserer Klienten, aber auch unsere eigenen. Grübeln kann verschiedene Ursachen haben: Oft führen starke Gefühle zu Grübelgedanken, es kann aber auch Langeweile sein oder langjährig erworbene Automatismen.

Grübeln sollte möglichst wenig stattfinden, da sich Grübelprozesse mit der Dauer verstärken und verfestigen. Daher sollten Mitarbeitende den Grübelgedanken ihrer Klienten nicht zu viel Raum geben und diese nach Möglichkeit eher unterbinden, statt ihnen geduldig zuzuhören. Es werden Distanzierungs- und Externalisierungstechniken vermittelt, die der Acceptance and Commitment Therapie (ACT) entstammen, der Metakognitiven Therapie oder den Achtsamkeitsansätzen.

**Hinweis:** Zur vorbereitenden Lektüre wird das Buch „Ruhe da oben! Der Weg zu einem gelassenen Geist“ von Andreas Knuf empfohlen.

---

<b>Zielgruppe:</b>	Dieses Seminar richtet sich an alle Mitarbeitende in psychosozialen Berufen.
<b>Referent:</b>	Andreas Knuf, Dipl.-Psych./Psychologischer Psychotherapeut, <a href="http://www.andreas-knuf.de">www.andreas-knuf.de</a>
<b>Termin:</b>	07. – 08. März 2024 9-17 Uhr
<b>Ort:</b>	Online über Zoom
<b>Kosten:</b>	280 Euro
<b>Anmeldung:</b>	Erfolgt über die Shop-Funktion auf unserer Homepage.