Grübeln als Sicherheitsverhalten erkennen

Ziel dieses Übungsblatts

Dieses Übungsblatt hilft dir, Grübeln nicht als persönlichen Fehler, sondern als erlernte Sicherheitsreaktion zu erkennen. Du untersuchst einen kleinen Ausschnitt: Welche Unsicherheit war vorhanden, was versprach das Weiterdenken kurzfristig und wodurch blieb der Prozess langfristig bedeutsam? Es geht nicht darum, dein Denken zu kontrollieren. Kurze, nüchterne Antworten reichen aus.

Situation 1

Was war die konkrete Situation?

Welche Form von Unsicherheit oder Offenheit war kurz vorher vorhanden?

Zum Beispiel: fehlende Gewissheit, mögliche Kritik, offene Folgen, Verantwortungsgefühl.

Wie zeigte sich der Grübelimpuls?

- ☐ weiter analysieren
- ☐ Szenarien durchgehen
- ☐ Ursachen suchen
- ☐ innerlich kontrollieren
- ☐ anderes:

Was versprach das Grübeln kurzfristig?

- ☐ Sicherheit
- ☐ Kontrolle
- ☐ Entlastung
- ☐ Vorbereitung
- ☐ nichts übersehen

Einordnung von Situation 1

Woran erkenne ich, dass das Denken eher Sicherheit herstellen als ein Problem lösen sollte?

Was wurde durch das Weiterdenken langfristig wichtiger oder schwerer zu beenden?

Situation 2

Was war die konkrete Situation?

Welche Form von Unsicherheit oder Offenheit war kurz vorher vorhanden?

Wie zeigte sich der Grübelimpuls?

- ☐ weiter analysieren
- ☐ Szenarien durchgehen
- ☐ Ursachen suchen
- ☐ innerlich kontrollieren
- ☐ anderes:

Was versprach das Grübeln kurzfristig?

- ☐ Sicherheit
- ☐ Kontrolle
- ☐ Entlastung
- ☐ Vorbereitung
- ☐ nichts übersehen

Kurze Prozesskette

An welcher Stelle wurde aus einem Zustand am ehesten ein Grübelauftrag?

- ○ Unsicherheit
- ○ Grübelimpuls
- ○ kurzfristige Entlastung
- ○ erneute Bedeutung
- ○ unklar

Der Ablauf in einem Satz:

Beschreibe nur den Ablauf, ohne Ursachenanalyse oder ausführliche Erklärung.

Abschlussreflexion

Was wird durch dieses Blatt etwas klarer, ohne dass ich mich weiter beobachten muss?

Welchen Teil des Ablaufs kann ich künftig früher als erlernte Reaktion erkennen?

Mein Kernsatz aus diesem Übungsblatt

Grübeln ist ein erlerntes Sicherheitsverhalten.

Eigener Satz: