# Overthinking - Gedankentracker

Ein Gedankentracker ist ein Tool, das dir dabei hilft, Momente zu bemerken, in denen du zu viel nachdenkst.

1. In der ersten Spalte erfasse das Datum.

2. Beschreibe in der zweiten Spalte die Situation, die zu deinem „Overthinking“ geführt hat. Beschreibe was passiert ist. Wann und wo ist das Ereignis aufgetreten? Wer war beteiligt? Bleibe bei den Fakten und beobachtbaren Ereignissen und mache keine Interpretationen.

   *Fakten: „Ich habe einen Tippfehler gemacht“* *Interpretation: „Ich bin schrecklich in meinem Job“*

3. Als nächstes liste die Gedanken auf, die in dir aufgekommen sind. Diese kommen automatisch, daher kann es einige Zeit dauern und Übung erfordern, um sich diesen inneren Dialogs bewusster zu werden.

4. Kreise in der letzten Spalte ein, welche Art von „Overthinking“ dein Gedanke darstellt.

   a) Grübeln (auch Rumination): Situationen aus der Vergangenheit mehrfach wachgerufen, man brütet über Dinge, die schief gelaufen sind, und denkt lange über eigene Schwächen nach.
   b) Future-tripping: führt deinen Verstand dazu, zu kontrollieren, zu manipulieren und zu überdenken. Darüber hinaus tauchen Gedanken auf, wie „Wann komme ich dort an?“ oder "Warum bin ich noch nicht da?" Diese Besessenheit von zukünftigen Ergebnissen führt zu Unbehagen.
   c) Analysis paralysis: Starrheit, die uns oft überkommt, wenn wir zwischen zu vielen Möglichkeiten auswählen müssen. Durch das übermäßige Analysieren und Abwägen sind wir gar nicht mehr in der Lage, eine Entscheidung zu treffen.

| Datum | Situation (Wer, Was, Wo, Wann) | Mein Gedanke | Art des „Overthinkings“ |
|---|---|---|---|
| | | | • Grübeleien<br>• Future-Tripping<br>• Analysis paralysis<br>• Sonstiges |
| | | | • Grübeleien<br>• Future-Tripping<br>• Analysis paralysis<br>• Sonstiges |
| | | | • Grübeleien<br>• Future-Tripping<br>• Analysis paralysis<br>• Sonstiges |
| | | | • Grübeleien<br>• Future-Tripping<br>• Analysis paralysis<br>• Sonstiges |
| | | | • Grübeleien<br>• Future-Tripping<br>• Analysis paralysis<br>• Sonstiges |