

30-Tage-Anti-Grübel-Challenge



Täglich kleine Schritte gehen, um mehr Klarheit, Ruhe und Selbstvertrauen aufzubauen!

Dieser Plan ist so aufgebaut, dass er leicht im Alltag umsetzbar ist. Keine stundenlangen Übungen, sondern kurze, wirksame Impulse. Ziel ist es, dein Gedankenkreisen zu unterbrechen, neue Gewohnheiten zu schaffen und innere Ruhe aufbauen.

Plane dir am besten immer eine feste Zeit am Tag ein, in der du die Übung für den Tag durchführst. So gerät es nicht in Vergessenheit und du ziehst die 30 Tage wirklich durch.

Hacke auch gerne die Aufgabe jeweils auf der Liste immer ab, so behältst du auch gut den Überblick.

Bist du bereit für die Challenge?

WOCHE 1: ERKENNEN & BEOBACHTEN

Ziel: Muster und Auslöser deines Overthinkings identifizieren

Tag 1: 🧠 Was denke ich gerade?

- ☐ Halte spontan deine aktuellen Gedanken fest. Schreibe alles frei heraus auf. Dabei ganz wichtig: Nur beobachten, nicht bewerten.

Tag 2: 📅 Grübel-Logbuch starten

- ☐ Notiere heute jedes Mal, wenn du dich beim Grübeln erwischt wirst (Uhrzeit + Thema). Nutze dafür am besten die Notizen-App deines Handys, so hast du es überall parat.

Tag 3: 🧑‍🔬 Was löst mein Grübeln aus?

- ☐ Schreibe 5 typische Situationen auf, in denen du zum Überdenken neigst. Als Hilfestellung kannst du das Grübel-Logbuch von gestern heranziehen.

Tag 4: 🔁 Was denke ich immer wieder?

- ☐ Erkenne Wiederholung: Welcher Gedanke kommt ständig zurück? Kannst du irgendwelche Muster erkennen?

Tag 5: 🍷 Was steckt dahinter?

- ☐ Frage dich: „Wovor habe ich in diesen Momenten eigentlich Angst? Was brauche ich gerade wirklich?“

Tag 6: ✨ Welche Fragen treiben mich an?

- ☐ Formuliere 3 deiner inneren Leitfragen, die du dir immer wieder stellst. Beispiel sind: „Bin ich gut genug?“, „Was denken die anderen über mich?“

Tag 7: 🌙 Wie wirkt sich Overthinking auf meinen Tag aus?

- ☐ Reflektiere für dich, wo du am die Auswirkungen spürst und wie diese konkret aussehen, z.B. Schlaf, Stimmung, Entscheidungen etc.

WOCHE 2: UNTERBRECHEN & UMLENKEN

Ziel: Grübelprozesse bewusst stoppen und den Fokus umlenken

Tag 8: 🛑 Gedankenstopp-Technik üben

- ☐ Sage heute laut oder innerlich „STOP“, wenn du merkst, dass du zu grübeln anfängst. Atme dann bewusst 5 Mal tief ein und aus.

Tag 9: ✍️ Gedanken aus dem Kopf schreiben

- ☐ Nimm dir heute 10 Minuten Zeit für freies Schreiben. Lasse alles raus, ohne Bewertung oder Struktur. Schaue dir dann deine Gedanken einmal von außen an.

Tag 10: 🚶♀️ Mindwalk

- ☐ Gehe 15 Minuten ohne Handy spazieren. Beschreibe dabei innerlich alles, was du siehst, hörst, riechst, fühlst und schmeckst.

Tag 11: 🎧 Achtsames Zuhören

- ☐ Höre heute einem Menschen wirklich zu, ohne zu analysieren oder zu bewerten. Beziehe es nicht auf dich und überlege nicht, was es bedeutet. Nur zuhören.

Tag 12: 🔄 Gedanken durch Bewegung ersetzen

- ☐ Versuche bei starken Gedankenschleifen in Bewegung zu kommen- Zum Beispiel 20 Jumping Jacks oder einmal den ganzen Körper ausklopfen und schütteln.

Tag 13: 🖼️ „Was wäre, wenn...“ durch „Was ist jetzt?“ ersetzen

- ☐ Jedes Mal, wenn du grübelst fragst du dich: „Was ist jetzt gerade wirklich?“. Versuche dich nur auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren.

Tag 14: 📺 Digitale Detox-Stunde

- ☐ Nimm dir heute eine Stunde ohne Handy, Social Media, TV, Computer etc. Beobachte deinen Kopf und schau, was es mit deinen Gedanken macht.

Zwischenfazit: Wie liefen die beiden Wochen für dich?

WOCHE 3: DEIN INNERES NEU ORDNEN

Ziel: Gedanken bewusst gestalten, Perspektiven verschieben

Tag 15: 🧠 Falscher Film?

- ☐ Schreib einen typischen Grübelgedanken auf und notiere dann bewusst einen realistischeren Gegengedanken.

Tag 16: ✉️ Schreib dir einen Brief

- ☐ „Liebe*r ..., ich sehe, dass du überdenkst...“ Schreibe dir einen liebevollen Brief voller Mitgefühl statt Kritik.

Tag 17: 🙋 Was würde mein zukünftiges Ich sagen?

- ☐ Schreibe 3 Sätze von deinem „inneren Coach“ aus der Zukunft auf, der gelassen ist volles Vertrauen in dich hat. Was würde er dir raten?

Tag 18: 🎯 Was liegt in meiner Kontrolle?

- ☐ Zeichne eine Tabelle mit zwei Spalten: „Kann ich beeinflussen“ vs. „Sollte ich loslassen“. Versuche dann alles entsprechend einzuordnen, was dich gerade beschäftigt.

Tag 19: 🧩 Was fehlt gerade wirklich?

- ☐ Oft grübeln wir, weil wir gewisse Gefühle nicht fühlen wollen. Welche Gefühle versuchst du zu vermeiden?

Tag 20: 🕯️ Stille-Experiment

- ☐ Setz dich in vollkommender Stille hin. Kein Handy, keine Musik, keine anderen Menschen. Sei einfach nur mit dir selbst und fühle, was gerade ist.

Tag 21: ⚙️ Kopf gegen Herz

- ☐ Wenn zu einem bestimmten Thema eine Entscheidung treffen willst, dann verbinde dich einmal mit deinem Herzen und einmal mit deinem Kopf. Frage dich: Was sagt mein Kopf? Was sagt mein Herz?

Check-In: Wie lief die Woche für dich?

WOCHE 4 & 5: NEUAUSRICHTEN & VERANKERN

Ziel: Neue Routinen, neue Haltung, neue Entscheidungskraft

Tag 22: 🌞Morgenfrage

☐

Stelle dir ab jetzt täglich beim Aufwachen die Frage: „Was brauche ich HEUTE, damit es mir gut geht? Und dann erfülle dir dieses Bedürfnis.“

Tag 23: 🎯Mini-Entscheidung sofort treffen

☐

Wähle heute bewusst eine Kleinigkeit aus (z. B. was du isst) und triff die Entscheidung sofort, ohne lange darüber nachzudenken. Folge dem ersten Impuls.

Tag 24: 🙏Dankbarkeit

☐

Was war heute schön? Wofür bist du zutiefst dankbar? Zähle mindestens 3 Dinge auf (auch winzig kleine Dinge zählen).

Tag 25: 💬Mantra finden

☐

„Ich bin nicht meine Gedanken“ oder „Ich darf loslassen“. Finde einen Satz der für dich passt und sagen ihn dir heute immer und immer wieder.

Tag 26: 📅Grübel-Slot

☐

Plane dir heute 15 Minuten fest in deinen Kalender ein. Nur dort darfst du grübeln. Danach ist Schluss. Verschiebe alle Impuls, die davor kommen, in dieses Zeitfenster.

Tag 27: 💡Weniger ist mehr

☐

Streiche heute bewusst ein To-Do oder Pflichtpunkt von deiner Liste. Spüre die Entlastung und gönne dir stattdessen etwas Entspannung.

Tag 28: 📊Was hat sich verändert?

☐

Rückblick auf die letzten 4 Wochen: Was hat sich verändert? Was möchtest du dir als Routinen und Gewohnheiten beibehalten?

Tag 29: 🗣️Teile deine Erfahrung

☐

Erzähle einer vertrauten Person von der Challenge und deinen Fortschritten. Lass dich einmal richtig dafür feiern.

Tag 30: 🌸Ritual zum Abschluss

☐

Schreib einen Brief aus Sicht deines „alten Ich“, das ständig alles überdacht hat. Schreibe alles auf, was noch raus muss. Zerreiße oder verbrenne anschließend den Zettel.

Overthinking ist ein Verhaltensmuster, nicht dein Charakter, nicht dein Schicksal.

Du hast 30 Tage lang gezeigt, dass Veränderung möglich ist.

Die Klarheit ist nicht am Ende deines Denkens. Sie beginnt dort, wo du wieder ins Fühlen und Handeln kommst.

Sei stolz auf dich, du hast es geschafft!

Danke!

Wie schön, dass du diese Challenge für dich gemacht hast. Herzlichen Glückwunsch!

Lasse mich aus super gerne wissen, wie es bei dir geklappt hat :)

Wenn du noch Fragen hast, dann melde dich jederzeit bei mir. Ich freue mich darauf, von dir zu hören!

Kontakt:



@sarahblossomcoaching



info@sarahblossomcoaching.de



www.sarahblossomcoaching.de

Impressum:

© 2025 Sarah Herkommer

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Sämtliche, auch auszugsweise Verwertungen bleiben vorbehalten.

