

Entwicklung eines metakognitiven Fallkonzeptes

1. Situativer Kontext

Denken Sie bitte an eine Situation in der letzten Zeit, in der Sie gegrübelt haben - sich also immer wieder Gedanken über ein bestimmtes Ereignis oder Thema gemacht haben. Wann und wo war das? Was haben Sie gemacht, bevor Sie anfangen, zu grübeln? Waren Sie allein oder in Gesellschaft anderer Personen? War das eine typische „Grübel-situation“ für Sie?

2. Auslöser

Was war dann der genaue Auslöser für die grüblerische Auseinandersetzung? Was ist Ihnen in dieser Situation also durch den Kopf gegangen (Intrusion, Erinnerung, Vorstellung, Bewertung)? Was war der erste Gedanke, als Sie in dieser Situation bemerkten, dass ... (z. B. „... Sie sich antriebsarm fühlen“, „... Sie die Arbeit nicht schaffen würden“, „... andere Sie auf diese Weise wahrnehmen“, „... Sie allein sein würden“)?

3. Muster des Grübelns

Und was folgten dann für Gedanken, Bilder und Erinnerungen? Wie haben Sie darüber nachgedacht: Eher selbstkritisch-unzufrieden oder sachlich-distanziert? Sind Sie bei diesem einen Thema geblieben oder sind Ihnen immer weitere Themen/Ereignisse eingefallen, mit denen Sie auch unzufrieden sind? Für wie lange haben Sie sich auf diese Weise mit dem Thema beschäftigt?

Ist Ihnen klar gewesen, dass Sie grübeln? Wie lange hat es gedauert, bis Sie gemerkt haben, dass Sie grübeln?

4. Konsequenzen des Grübelns

Wie hat sich das Grübeln in dieser Situation auf Ihre Stimmung aus-gewirkt? Wie ging es Ihnen während und nach dem Grübeln? Sind Sie zu einer Einsicht oder einer Lösung gekommen - oder haben die Ge-danken sich gedreht, ohne dass es zu einem hilfreichen Ergebnis kam? Wie zuversichtlich waren Sie während und nach dem Grübeln, dass Sie wichtige Probleme würden lösen können? Haben Sie sich zu-nehmend unsicher und hoffnungslos gefühlt?

5. Negative Metakognitionen

Haben Sie in dieser speziellen Grübel-situation in irgendeiner Weise angefangen, über das Grübeln nachzudenken? Haben Sie so etwas gedacht wie „Oh nein, jetzt sitze ich hier schon wieder und grüble vor mich hin“ oder „Ich vertue meine Zeit mit der ganzen Denkerei“? Wenn ja, was war es genau, das Sie am Grübeln gestört hat? Fanden Sie es nur nervig oder fanden Sie es richtiggehend besorgniserregend? Was genau sorgte Sie am Grübeln? Wenn Grübeln dazu beiträgt, dass Sie sich immer schlechter fühlen, könnten Sie nicht einfach aufhören, zu grübeln?

Wie viel Kontrolle haben Sie - auf einer Skala von 0% bis 100% -über das Grübeln?

Stellen Sie sich vor, die Therapie hilft Ihnen überhaupt nicht gegen das Grübeln: Was wäre das Schlimmste daran? Wie viel Kontrolle erleben Sie grundsätzlich - also jenseits dieser speziellen Situation –über das Grübeln?

6. Positive Metakognition

Wenn das Grübeln so belastend ist, warum haben Sie in dieser Situation nicht mit dem Grübeln aufgehört? Was hat Sie in der Situation weitergrübeln lassen? Gibt es irgendetwas, was Sie sich in der Situation vom Grübeln versprochen haben? Was verspricht Ihnen das Grübeln? Könnte es in irgendeiner Form hilfreich sein, sich auf diese Weise mit aufdrängenden Gedanken zu beschäftigen? Schützt das Grübeln Sie möglicherweise in irgendeiner Form?

Was könnte passieren, wenn Sie mit dem Grübeln aufhören? Könnte es Nachteile mit sich bringen, wenn Sie nicht mehr grübeln? Sagt das Grübeln etwas über Sie als Person aus (d.h. ist Grübeln selbstbild-relevant)? Hilft Grübeln Ihnen dabei, sich als tiefgründig, intellektuell oder sorgfältig zu erleben?