

Der Lügner in deinem Kopf



PRESSEINFORMATION

Kennst du das?

Du liegst nachts wach und führst Gespräche, die nie stattgefunden haben.

Du analysierst jede Nachricht, jeden Blick, jedes Wort und verpasst dabei das Leben, das direkt vor dir liegt.

Overthinking kostet Schlaf, Energie, Selbstvertrauen, Beziehungen und Lebensfreude.

Und trotzdem ist Grübeln der Volkssport von 98% der Deutschen. Wir kennen es alle, das ewige **Gedankenkarussell**. Die ständigen **Was-wäre-wenns**. Die Zweifel. Die endlosen inneren Diskussionen.

Doch es gibt eine **verblüffend einfache Lösung**. Die neuesten Erkenntnisse der Hirnforschung zeigen, warum sie funktioniert.

„Der Lügner in deinem Kopf“ von **SPIEGEL-Bestseller Autorin** Franziska Frieden ist das erste deutschsprachige Werk, das Overthinking wissenschaftlich entschlüsselt und dir wirksame Werkzeuge gibt, um es zu stoppen. **Neuropsychologie**, kognitive **Verhaltenstherapie** und **Traumaforschung**, übersetzt in **Geschichten**, die sich anfühlen wie dein eigenes Leben und Methoden, die funktionieren, wenn der Kopf am lautesten ist.

Stell dir vor, du wachst morgens auf und fühlst dich frei, lebendig und leicht.

Das Leben, das du dir wünschst, liegt auf der anderen Seite von Overthinking.

PRESSBLATT



In „Der Lügner in deinem Kopf“ zeigt SPIEGEL-Bestsellerautorin Franziska Frieden anhand neuester Erkenntnisse aus Neuropsychologie, kognitiver Verhaltenstherapie und Traumaforschung, warum dein Gehirn ständig grübelt – und wie du diesen Kreislauf endlich durchbrichst.

VÖ Datum: 14.09.2026

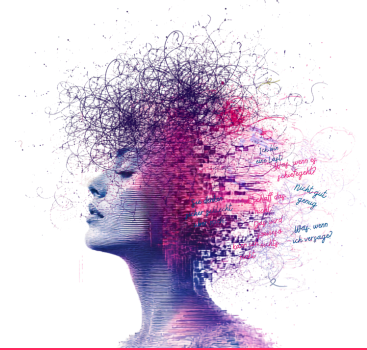
Verlag: EverBooks

Genre: Ratgeber/ Psychologie

Format: Taschenbuch, Hardcover, eBook

ISBN: 978-3-9826247-8-5

**WIE DU OVERTHINKING STOPPST &
ENDLICH ANFÄNGST ZU LEBEN**



ZITATE AUS DEM BUCH

Das Katastrophisieren war einmal ein Schutzschild. Das Problem ist nicht, dass das Gehirn es entwickelt hat. Das Problem ist, dass es nicht weiß, wann es abgelegt werden darf.

Grübeln ist sehr oft der Versuch, durch genug Nachdenken eine Situation zu verändern, die sich durch Nachdenken nicht verändern lässt.

Die Frage „Wie komme ich da raus?“ klingt wie eine Frage nach einer Technik. Nach einem Werkzeug, einer Methode, einem konkreten Schritt. Und das ist verständlich, denn Techniken und Methoden sind greifbar. Sie geben das Gefühl von Kontrolle. Von Handlungs- fähigkeit. Von einem Hebel, an dem man ansetzen kann.

Aber die eigentliche Frage darunter lautet nicht: Was soll ich tun? Sie lautet: Warum komme ich immer wieder dahin zurück?

„Womit beschäftige ich meine Aufmerksamkeit, und ist das wirklich das, was ich suchen will?“

Ich habe mir diese Frage irgendwann ernsthaft gestellt. In einer Phase, in der mein Kopf so trainiert war, Bedrohungen zu suchen, dass ich sie in beinahe jeder Situation fand. Es war erschöpfend, weil ich so fleißig nach Bedrohungen Ausschau hielt, dass mir kaum Kapazität für alles andere blieb. Die Ver- änderung begann mit einer kleinen, fast lächerlich einfachen Frage, die ich mir anfang zu stellen – erst bewusst, dann mit der Zeit automatischer:

Was habe ich gerade nicht gesehen?

Diese Glücksmaschinerie verkauft nicht nur Produkte, sie verkauft eine Ideologie. Sie sagt dir, dass Unglück ein Fehler ist. Dass du immer auf der Suche nach dem nächsten besseren Zustand sein musst. Und das Tragische ist: Je mehr wir dem nachjagen, desto unglücklicher werden wir. Die Jagd selbst wird zum Unglück.

Nervenzellen, die gemeinsam aktiv sind, verbinden sich miteinander. Je öfter ein Denkmuster aktiviert wird, desto tiefer gräbt es sich ein. Desto schneller läuft es ab. Desto selbstverständlicher fühlt es sich an.

Ein Gedanke, der einmal gedacht wird, ist ein Trampelpfad. Ein Gedanke, der tausendmal gedacht wird, ist eine Autobahn. Dieser Gedanke wurde nicht nur von dir tausendmal gedacht. Er wurde schon von deiner Mutter gedacht. Und von der Mutter vor ihr. Weitergegeben nicht als Gedanke. Als Atmosphäre.

Unser Gehirn ist ein Vorhersageapparat: Es erstellt aus vergangenen Erfahrungen eine Landkarte für morgen. Wenn sich die Landschaft später ändert, fährt die alte Karte trotzdem noch im Handschuhfach mit. Und genau dort entsteht der Knoten: Die alte Karte war richtig – für damals. Heute führt sie uns im Kreis.

ÜBER DIE AUTORIN



Franziska Frieden ist **SPIEGEL-Bestsellerautorin** und Expertin für psychologische Sachbücher. Mit ihrem Buch Wenn deine Seele weint, das elf Wochen auf der SPIEGEL-Bestsellerliste stand, und ihren weiteren Büchern, hat sie bereits fast 100.000 Leserinnen und Leser erreicht. Mit einer seltenen Mischung aus wissenschaftlicher Verständlichkeit, persönlicher Nähe und praktischer Umsetzbarkeit berührt sie ihre Leser und Leserinnen.

Ihre Bücher verbinden Erkenntnisse aus Psychologie, Neurowissenschaft und Verhaltensforschung mit Geschichten aus dem echten Leben. Dabei verfolgt sie ein klares Ziel: komplexe Zusammenhänge so verständlich zu machen, dass sie nicht nur den Kopf erreichen, sondern das Leben verändern.

Mit *Der Lügner in deinem Kopf* zeigt Franziska Frieden, warum unser Gehirn uns so oft in Grübelschleifen festhält, weshalb wir unseren Gedanken nicht alles glauben sollten und wie wir den Weg zurück zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Lebensfreude finden können.

Weitere Informationen findest du unter: www.franziskafrieden.de