

Grübelcheck

Nächtliches Gedankenkarussell stoppen



Die bewusste und aktive Unterbrechung von wiederkehrenden Gedanken hilft dabei...

- Gedanken **lösungsorientiert** zu verfolgen, anstatt sich in sorgenvollem Grübeln zu verlieren.
- das **Abschalten am Feierabend** zu fördern.
- schneller und **erholsamer** in den Schlaf zu finden.



Lenke dich ab

- Wende dich alternativen Aktivitäten und Gedanken zu (z.B. Hörbuch, Musik hören, im Kopf rückwärts zählen oder strategische Spielzüge verfolgen etc.).

Gedankenstopp: Sage laut „STOPP“

- Unterbrich dein Karussell aus Grübelgedanken, indem du laut „STOPP“ sagst.
- Je öfter du diese Methode anwendest, desto leichter wird es dir fallen.

Wenn nicht anders möglich, akzeptiere den Gedanken

- Diese Einstellungsänderung kann eine Entlastung bewirken. Nicht alle Situationen sind beeinflussbar.
- Die Akzeptanz eines nicht-veränderbaren Zustands kann dabei helfen, dass deine Sorgen und Grübeleien zu einem Thema dich weniger belasten.

Positiven Fokus setzen

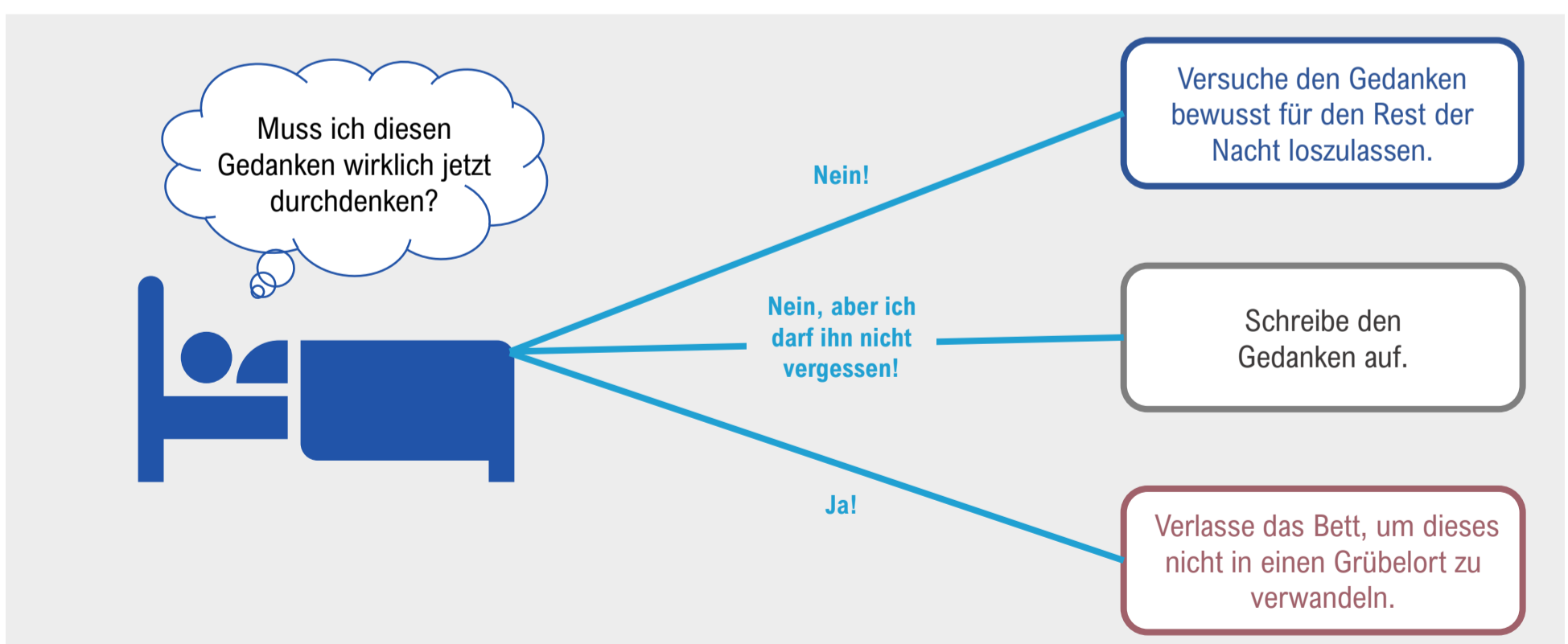
- Nutze positive Formulierungen, um aus dem Gedankenkarussell auszubrechen: „Für heute ist Schluss – denn morgen ist auch noch ein Tag!“

Bringe deine Gedanken zu Papier

- Schreibe alle Gedanken auf, die dir durch den Kopf gehen, um diese zu ordnen, Klarheit zu erlangen und sich anschließend auf andere Dinge fokussieren zu können.

Bewege dich

- Verlassen den Ort, an dem du dich gerade befindest. Gehe an die frische Luft.
- Das In-Bewegung-Setzen kann belastende Gedankenspiralen unterbrechen.



Bei Beratungs- oder Coachingbedarf:
beratung-coatings@basf-stiftung.org



Hier geht's zu den
Arbeitsblättern &
Videos!

BASF
We create chemistry