

Schlaftraining Modul 4 - Grübeln

| Grübeln | (Nach)-Denken |
|---|--|
| Gedankenkreisen | geradlinig |
| Keine Lösungen möglich | Lösungen können generiert werden |
| Wenig Kontrolle | Kontrolle gegeben |
| emotionaler | rationaler |
| Destruktiv, schädigend | Konstruktiv, funktional |
| Abstand zum Problem gering („mittendrin“) | Mehr Abstand und Perspektivwechsel möglich |
| Zeitintensiv | Kurz - lang |

Strategien

- mit anderen darüber sprechen
- aufschreiben
- Terminkalender/Grübelzeit: Zeitraum festlegen
- Grübelstopp (evtl. auch in die Hände klatschen)
- Grübelstuhl (Ziel: Entkopplung des Grübelns vom Bett)
- Ablenkung: Aktivitäten, Entspannung (Entspannungs-CD, Hörbuch hören)
- Achtsamkeit (Gedanken kommen und gehen), Meditation
- Gegenstand mit Grübeln assoziieren um schneller aus dem Grübeln aussteigen zu können (= Wahrnehmung sensibilisieren)