



Grübel-Check – 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.

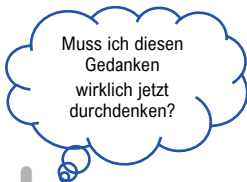


B fit

B fit e.V. - Verein für Sport & Gesundheit



Stoppen Sie Ihr nächtliches Gedankenkarussell, indem Sie sich die folgende Frage stellen.



Nein!

Versuchen Sie den Gedanken bewusst für den Rest der Nacht loszulassen.

Nein, aber ich darf ihn nicht vergessen!

Schreiben Sie den Gedanken auf.

Ja!

Verlassen Sie das Bett, um dieses nicht in einen Grübelort zu verwandeln.



Hier geht's zu den Arbeitsblättern & Videos!