



# 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.

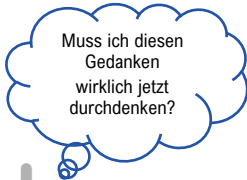


**B fit e.V. – Verein für Sport & Gesundheit**  
Telefon: 02501 14 - 5750  
Mail: [info@b-fit-ms.com](mailto:info@b-fit-ms.com)

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



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



**Nein!**

**Nein, aber ich darf ihn nicht vergessen!**

**Ja!**

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

Schreiben Sie den Gedanken auf.

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