



Vorlage Grübel-Journal

## «Grübel-Journal»

<b>Wochentag / Zeit</b>	<b>Datum</b>	<b>Stichworte zum Grübel-Thema</b> (Was beschäftigt Dich? Welche Gefühle hast Du dabei? Etc.)



Vorlage Grübel-Journal

Wochentag / Zeit	Datum	Stichworte zum Grübel-Thema (Was beschäftigt Dich? Welche Gefühle hast Du dabei? Etc.)



Vorlage Grübel-Journal

Wochentag / Zeit	Datum	Stichworte zum Grübel-Thema (Was beschäftigt Dich? Welche Gefühle hast Du dabei? Etc.)



## Vorlage Grübel-Journal

- ♥ Du kannst diese Vorlagen **jederzeit neu ausdrucken** und Dein Grübel-Journal weiterführen
  
- ♥ Lese Dein Grübel-Journal jeweils nach einer Woche nochmals in Ruhe durch:
  - **Erkennst Du ein «Muster» bei den Wochentagen oder Zeiten?** Zum Beispiel, dass Du am Wochenende mehr grübelst als an anderen Wochentagen? Oder dass Du an gewissen Zeit mehr grübelst?
  - Kannst Du dies positiv beeinflussen? Beispiel: Immer am Sonntagmorgen im Bett geht das Grübel-Karussell los: Könntest Du beispielsweise ein bisschen früher den Wecker stellen und Dir nach dem Aufstehen etwas Gutes tun, beispielsweise einen Spaziergang, ein bisschen Sport oder in ein gemütliches Restaurant gehen?
  
  - **Erkennst Du ein «Muster» bei den Themen und Gefühlen?** Verständlicherweise wird es wahrscheinlich ein vorherrschendes Thema geben; evtl. eine Trennung, Jobverlust etc. Doch wie schaut es mit Deinen Gefühlen dabei aus? Sind es immer dieselben oder unterschiedliche? Sind sie immer gleich intensiv und schmerzhaft oder erkennst Du feine Nuancen?
  - Kannst Du dies positiv beeinflussen? Beispiel: Du bemerkst, dass Du abends und insbesondere am Wochenende besonders intensive Gefühle wie Traurigkeit, Angst und Zukunftsängste bekommst. Wie wäre es, wenn Du das Grübel-Journal anstatt am Abend jeweils am Morgen ausfüllen würdest? Sind die Ängste stärker, wenn Du Dich einsam fühlst? Kannst Du Dich vielleicht am Wochenende vermehrt mit jemandem treffen oder Dir bewusst etwas einplanen, was Dir guttut und Dich ein bisschen ablenkt?