



Übung 2

«Grübel-Journal»



**«Grübeln ist wie schaukeln.
Man bewegt sich, ab man kommt
nicht von der Stelle»**

(Phil McGraw)

Wie Du im Video-Training gelernt hast, schwächt Dich das Grübeln und lenkt Deinen Fokus auf das Negative und auf Deine Schwächen. Und letztlich werden Deine Gedanken zu Deinen Gefühlen.

Dieses «Grübel-Journal» hilft Dir, Deine Grübeleien zu strukturieren und ihnen ein terminiertes «Plätzchen» in Deinem Leben zu geben.

1. Beobachten und wahrnehmen

Gibt es bestimmte Zeiten, in denen Du ins Grübeln kommst?

Oder bestimmte Orte?

Oder immer ähnliche «Auslöser» dafür?



Übung 2

2. Grübel-Themen

An welchen Themen grübelst Du herum? Sind es immer dieselben oder ähnliche?
Kannst Du Dir erklären, wieso es gerade diese Themen sind?

3. Grübeln stoppen

Was hilft Dir, Deine Aufmerksamkeit auf ein anderes Thema zu richten?

Zahlenreihen vor- und rückwärts aufzuzählen? Die Namen Deiner Verwandten zu benennen? Zahlen in Fremdsprachen aufzuzählen? Das Mittagessen der letzten zwei Wochen aufzuzählen? 5-3-5-Atmung?

Was hast Du für eigene Ideen und was möchtest Du das nächste Mal ausprobieren?



Übung 2

4. Grübel-Zeiten festlegen

Zu welchen Zeiten möchtest Du Dir fixe «Grübel-Zeiten» einrichten? Das können werktags beispielsweise auch andere Zeiten sein als am Wochenende. Wichtig ist, dass sie im Voraus geplant sind – Du kannst auch kurzfristig am Morgen für den heutigen Tag planen.

Bitte beachte, dass die Grübel-Zeiten **mindestens zwei Stunden vor dem Schlafen beendet sein sollten**, damit Du noch genügend Zeit zum «verdauen» und abschalten hast.

Meinen geplanten «Grübel-Zeiten»:

Eigenen Notizen/Gedanken:

Die «Grübel-Zeiten» sollten täglich **nicht mehr als 30 Minuten** dauern.

Es kann hilfreich sein, wenn Du Deine **«Grübel-Gedanken notierst** – so kannst Du später beobachten, ob Du einen «roten Faden» darin erkennst – beispielsweise, dass es sich immer um ähnliche Themen und Ängste handelt etc.

Nachdem die «Grübel-Zeit» abgeschlossen ist, sagst Du laut **«Stopp»** und legst allfällige Notizen etc. zur Seite, so dass Du sie nicht mehr im Blickfeld hast.