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)