

SOFORTHILFE BEI NÄCHTLICHEM GRÜBELN

Mini-Übungen zum Ausprobieren und Ausdrucken

1. DIE 4-7-8-ATEMTECHNIK

Ziel: Ihr Nervensystem beruhigen und Ihren Körper auf Entspannung einstellen.



So geht's - Schritt-für-Schritt:

- 1.** Setzen oder legen Sie sich bequem hin. Schließen Sie, wenn angenehm, die Augen.
- 2.** Atmen Sie langsam und sanft durch die Nase ein. Zählen Sie dabei innerlich bis 4. (Tipp: Legen Sie eine Hand auf den Bauch, spüren Sie die Atmung.)
- 3.** Halten Sie nun den Atem an. Zählen Sie weiter bis 7. (Versuchen Sie, möglichst entspannt zu bleiben.)
- 4.** Atmen Sie vollständig und langsam durch den Mund aus. Zählen Sie dabei bis 8. (Die Lippen können leicht geöffnet sein, als würden Sie leise pfeifen.)
- 5.** Wiederholen Sie diesen Ablauf insgesamt 3–4 Mal.

Hinweis:

Schon nach wenigen Wiederholungen kann sich ein Gefühl von Ruhe und Schwere ausbreiten.

SOFORTHILFE BEI NÄCHTLICHEM GRÜBELN

Mini-Übungen zum Ausprobieren und Ausdrucken

2. GEDANKEN AUFSCHREIBEN

Ziel: Abstand zu kreisenden Grübelgedanken schaffen und den Kopf entlasten.



So geht's:

1. Halten Sie Papier und einen Stift griffbereit am Bett.
2. Sobald Sie merken, dass Gedankenspiralen stärker werden, stehen Sie kurz auf oder schreiben im Sitzen.
3. Schreiben Sie alles auf, was Sie gerade beschäftigt – ohne zu bewerten oder zu ordnen.
Beispiele:
„Ich habe Angst, morgen nicht fit zu sein“,
„Das Gespräch heute lässt mich nicht los“,
„Was, wenn ich das Meeting verschlafe?“
4. Schreiben Sie, bis die wichtigsten Gedanken auf Papier stehen.
5. Legen Sie den Zettel beiseite – äußere Distanz hilft Ihrem Inneren, loszulassen.

Optional:

Sie können die Notizen am Morgen noch einmal lesen oder bewusst zerreißen/weglegen.

SOFORTHILFE BEI NÄCHTLICHEM GRÜBELN

Mini-Übungen zum Ausprobieren und Ausdrucken

3. DIE 5-4-3-2-1-TECHNIK (ACHTSAMKEIT)

Ziel: Grübeln stoppen, Sinne aktivieren, in den Moment zurückkehren.



So geht's – Schritt für Schritt:

Sprechen oder denken Sie für sich folgende Punkte durch und antworten Sie ehrlich, langsam und ohne Druck:

1. Fünf Dinge nennen, die Sie jetzt sehen.
(Beispiel: Die Lampe, das Kissen, den Schatten an der Wand, das Buchregal, Ihr Glas Wasser)
2. Vier Dinge hören, die um Sie herum sind.
(Beispiel: Das Ticken der Uhr, das leise Surren im Haus, ein Auto in der Ferne, den eigenen Atem)
3. Drei Dinge spüren.
(Beispiel: Das Bettlaken auf der Haut, den Kontakt zum Kissen, die Temperatur Ihrer Hände)
4. Zwei Gerüche wahrnehmen.
(Beispiel: Die frische Luft, den Duft des Bettes/der Hautcreme)
5. Einen Geschmack im Mund feststellen.
(Beispiel: Der Rest von Zahnpasta, Wasser, neutrale Trockenheit)

Nehmen Sie sich Zeit für jede Stufe.

Merkbar wird: Ihr Kopf kommt „raus aus dem Karussell“ und zurück ins Hier und Jetzt.

SOFORTHILFE BEI NÄCHTLICHEM GRÜBELN



Tipps für den Alltag

Legen Sie diesen Zettel griffbereit ans Bett.

Probieren Sie die Übungen 1–2 Wochen regelmäßig, um kleine Veränderungen besser zu bemerken.

Bei länger anhaltender Schlaflosigkeit oder starker Anspannung holen Sie sich professionelle Unterstützung – zum Beispiel in Ihrer Praxis in Seewald.



Neben klassischen Methoden wie Atemübungen und Aufschreiben der Gedanken helfen folgende, besonders wirksame Ansätze effektiv gegen nächtliches Grübeln:

Bett und Grübeln entkoppeln:

Stehen Sie auf, sobald das Karussell beginnt – verlassen Sie das Schlafzimmer und setzen Sie sich in einen anderen Raum, bis die Gedanken ruhiger werden. Erst wenn Sie wieder schläfrig sind, kehren Sie ins Bett zurück. So lernt Ihr Gehirn, das Bett wieder mit Schlaf statt mit Grübeln zu verbinden.

Geplante Grübelzeit:

Vereinbaren Sie mit sich selbst eine feste „Sorgenzeit“ am frühen Abend, in der Sie Gedanken bewusst zulassen und aufschreiben. Außerhalb dieser Zeit (insbesondere nachts) verschieben Sie Grübelthemen aktiv in diese geplante Zeit. So wird das nächtliche Grübeln seltener.

Unangenehme Tätigkeit als „Belohnung“ fürs Grübeln:

Wenn Sie nachts trotzdem grübeln, verbinden Sie das Grübeln mit einer ungeliebten Tätigkeit (z.B. etwas langweiliges aufräumen). Ihr Kopf bemerkt: Grübeln ist nicht angenehm – und gibt schneller Ruhe.

Gedanken-Stopp-Technik:

Sagen Sie innerlich bewusst und bestimmt „Stopp!“ und stellen Sie sich dazu ein klares rotes Stoppschild vor. Verstärken Sie diesen Impuls durch eine kleine Geste (z.B. leichtes Fingerschnippen) – das durchbricht den Grübelkreislauf oft direkt.

SOFORTHILFE BEI NÄCHTLICHEM GRÜBELN

Tipps für den Alltag

Gedanken-Tresor oder Schatzkiste:

Visualisieren Sie, wie Sie kreisende Gedanken gedanklich in einen Tresor oder eine verschließbare Schublade legen und diese vorübergehend schließen. Das gibt Ihnen Kontrolle über den Zeitpunkt, wann Sie sich damit befassen.

Achtsamkeitslenkung durch positive Bilder:

Lenken Sie Ihren Fokus bewusst auf schöne Erlebnisse, angenehme Erinnerungen oder auf eine mediterrane Fantasiereise. Positive Gedanken und Vorstellungsbilder sind bewährte Gegengewichte zum Grübeln.

Lesen oder Hörbuch hören:

Sanfte Ablenkung, etwa durch ein ruhiges Hörbuch oder das Lesen eines langweiligen Buchs, hilft vielen, den Strom der Grübelgedanken zu unterbrechen, ohne zu aktivieren. Countdown- und Timer-Methode: Setzen Sie sich ein striktes Zeitlimit für das bewusste Grübeln (z.B. 5 Minuten mit Timer). Danach wenden Sie eine Entspannungstechnik oder körperliche Aktivität an, um das Thema loszulassen.

Diese Methoden wirken besonders, wenn Sie sie über mehrere Nächte konsequent anwenden und individuell an Ihre Lebenssituation anpassen. Sollte das Grübeln über mehrere Wochen anhalten oder mit starker Erschöpfung, Angst oder Niedergeschlagenheit einhergehen, empfiehlt sich professionelle Unterstützung in Ihrer Region.

Sie dürfen sich Unterstützung holen – Schlafstörungen sind lösbar!



Beratungspraxis Kathleen Kunze -
Hilfe bei Ängsten, Burnout und Depression.
Im Landkreis Freudenstadt und online