



# Tipps gegen das Grübeln

Grübeln ist in Ordnung, solange es Sie im alltäglichen Leben nicht einschränkt. Wenn Grübeln zur Belastung wird, kann es hilfreich sein, sich feste Grübelzeiten einzurichten und diese konsequent einzuhalten oder Techniken wie die 5-Finger-Reflexion einzusetzen.

## Tipps für Ihre Grübelzeit

- Bestimmen Sie einen festen Zeitrahmen für Ihre Grübelgedanken, je nach Ihren Bedürfnissen beispielsweise 20 Minuten am Tag oder in der Woche. Diese Grübelzeit sollte idealerweise immer zur selben Zeit stattfinden, zum Beispiel am Morgen nach dem Aufstehen oder am Abend einige Zeit vor dem Zubettgehen (jedoch nicht im Bett!).
- Suchen Sie sich einen Platz aus, der nicht zu bequem ist und zum übermäßig langen Verweilen einlädt. Schalten Sie Umweltreize so gut wie möglich ab (Fernseher aus, Musik aus).
- Stellen Sie sich einen Wecker.
- Lassen Sie für 20 Minuten, oder die von Ihnen gewählte Zeitspanne, Ihre Grübelgedanken bewusst zu und beschäftigen Sie sich ausschließlich mit Ihren Sorgen. Denken Sie diese Gedanken so weit wie möglich zu Ende. Wichtig dabei ist: Sie müssen in dieser Zeit keine Lösung für Ihre Sorgen finden! Es geht einfach darum, diesen Gedanken Platz einzuräumen.
- Wenn die Grübelzeit abgelaufen ist und der Wecker klingelt, können Sie Ihre Grübelgedanken schriftlich festhalten (sich diese „von der Seele schreiben“). Das müssen Sie aber nicht. Zudem kann es hilfreich sein, „To-Do-Themen“ für die nächsten Tage auf einer Liste zu sammeln, um sie nicht ständig im Kopf haben zu müssen.
- Stehen Sie anschließend auf und beschäftigen Sie sich bewusst mit etwas anderem, idealerweise mit etwas, das Sie gerne tun.
- Wenn außerhalb der Grübelzeit Grübelgedanken aufkommen, erinnern Sie sich daran, dass diese ihre Zeit an diesem Tag schon hatten oder noch haben werden und entscheiden Sie sich bewusst dagegen, jetzt zu grübeln.

### TIPP

Damit Grübelgedanken Sie nicht Tag und Nacht verfolgen, richten Sie sich eine Grübelzeit ein. Geben Sie Ihren Gedanken und Sorgen dadurch einen begrenzten Zeitraum. So können Sie tagsüber konzentrierter arbeiten, abends schneller einschlafen und nachts besser durchschlafen.



# Tipps gegen das Grübeln



## 5-Finger-Reflexion

Die 5-Finger-Reflexion kann eigenständig verwendet werden, um über den Tag nachzudenken, oder mit der Grübelzeit kombiniert werden, um die eigenen Gedanken zu strukturieren. Indem Sie die einzelnen Finger mit den ihnen zugewiesenen Themen durchgehen, vermeiden Sie, dass Ihre Gedanken nur in eine Richtung driften.

### Daumen

Der Daumen steht für das, was top ist. Ich frage mich, was gerade so richtig gut in meinem Leben läuft oder was wieder gut geworden ist. Hier beantworte ich oder verschriftliche ich, wofür ich dankbar bin und was mich glücklich macht.

### Zeigefinger

Der Zeigefinger steht für das, was mir gezeigt wurde. Was habe ich gelernt? Welche neuen Erkenntnisse habe ich gewonnen? Was ist mir bewusst geworden?

Gerade an einem Tag, wo ich selbst in schwierigen Situationen war oder interessante Begegnungen hatte, halte ich hier meine Lernerfahrungen fest.

### Mittelfinger

Der Mittelfinger ist auch bekannt als Stinkefinger. Deshalb geht es hier um die Dinge, die mir stinken. Worüber ärgere ich mich? Hier dient die Reflexion der Vorbeugung. Ich setze mich mit den Ärgernissen meines Lebens auseinander. Es kann sehr befreiend sein, alles mal rauszulassen.

### Ringfinger

Der Ringfinger steht für meine Beziehungen. Es geht um die Frage, wie es mir in meiner Partnerschaft, mit meinen Eltern/Kindern, Freunden oder Kollegen geht. Ich freue mich, wenn es hier überwiegend gut läuft oder bekomme neue Handlungsperspektiven, wenn es irgendwo Probleme gibt.

### Kleiner Finger

Der kleine Finger steht für das, was zu kurz kam in letzter Zeit. Jedes „Ja“ zu etwas bringt ja auch ein „Nein“ zu vielen anderen Möglichkeiten mit sich, die man gehabt hätte. Von Zeit zu Zeit kann ich hier prüfen, ob ich noch in Balance bin oder ob mir etwas Wichtiges in meinem Leben fehlt.