

☐ Richten Sie einen **Grübelstuhl** ein: Stellen Sie einen Stuhl in eine Ecke oder an einen Ort, an dem Sie normalerweise nicht sitzen. Wenn Sie bemerken, dass Sie grübeln, setzen Sie sich auf den Grübelstuhl. Schreiben Sie die Grübelgedanken auf: raus aus dem Kopf, rauf aufs Papier.

☐ Richten Sie eine **Grübelstunde** ein. Nehmen Sie sich täglich (möglichst zur selben Zeit) eine halbe Stunde Zeit, zu der Sie nichts anderes tun als grübeln. Wenn Sie außerhalb dieser Zeit bemerken, dass Sie beginnen zu grübeln, stoppen Sie sich und verschieben die Gedanken auf die Grübelstunde. Schreiben Sie die Grübelgedanken auf: raus aus dem Kopf, rauf aufs Papier.

Testen Sie eine oder beide dieser Strategien mindestens **2 Wochen** lang aus. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Was lief gut? Was war schwierig? Wollen Sie noch eine andere Gewohnheit ausprobieren?

Stufe 3

Stufe 3 richtet sich an Menschen, die nachts häufig aufwachen und dann nicht wieder einschlafen können. In dem Fall ist jeweils die erste Gewohnheit aus den Phasen 1 und 2 besonders wichtig. Wenn wir nachts lange wach im Bett liegen, lernt unser Gehirn über die Zeit, dass „im Bett liegen“ ein Signal für „wach sein“ ist. Also ist es wichtig, dass Sie **nicht lange wach im Bett liegen**. Hier steht, wie man diese Verbindung im Gehirn kappen und eine bessere aufbauen kann:

1. Gehen Sie nur ins Bett, wenn Sie sich müde und schläfrig fühlen.
2. **Nicht schlaflos im Bett liegen bleiben!!** Wenn Sie nicht einschlafen können (nach ca. 15–20 min), stehen Sie wieder auf, verlassen Sie den Raum, gehen Sie in ein anderes Zimmer.
3. Tun Sie im anderen Zimmer nichts Aktivierendes (vermeiden Sie auf jeden Fall jegliche Bildschirme, kein Fernsehen, kein Radio, nicht rauchen etc.): Sie können möglichst langweilige Bücher bei gedämpftem Licht lesen, leise Musik hören o. Ä.
4. Bleiben Sie im anderen Zimmer so lange, bis Sie müde sind, dann wieder ins Bett zurück.
5. Wenn Sie immer noch nicht einschlafen, dann wiederholen Sie den Punkt 2 so oft wie nötig, wenn notwendig auch die ganze Nacht.

Nach einigen Wochen werden Sie besser schlafen!

Stufe 4

Eine weitere Möglichkeit ist die Schlafrestriktion, also geplant den Schlaf einzuschränken. Die Logik dahinter ist, dass Sie Ihren Körper so müde machen, dass er dann besser lernt einzuschlafen (Schlafdruck erhöhen). Auch diese Möglichkeit richtet sich an Menschen, die viel der Zeit, die sie im Bett verbringen, nicht schlafen können. Der gesamte Prozess dauert evtl. 2 Monate, in denen Sie mit Nebenwirkungen von wenig Schlaf rechnen müssen: Konzentrationsschwierigkeiten, evtl. Stimmungsabfall oder Gereiztheit. Aber denken Sie daran, dass Sie so langfristig Ihre Schlafqualität stark steigern!