

# Grübel-Stuhl

## Factsheet

Ein häufiger Grund für Schlafstörungen sind ungelöste Probleme, die abends mit ins Bett genommen werden. Gerade wenn Sie nicht wirklich müde sind, aber schon schlafen wollen, beginnt schnell das Gedankenkarussell. Das kann sehr zermürend sein. In dieser Situation kann Ihnen der **Grübel-Stuhl** weiterhelfen.



### Wie funktioniert der Grübel-Stuhl?

- 1 Suchen Sie sich einen Sessel oder einen Stuhl in Ihren eigenen vier Wänden: Ihren „Grübel-Stuhl“! Fortan grübeln Sie nur noch an diesem Ort (möglichst problemlösend, nicht sorgenvoll). **Wichtig:** Der Grübel-Stuhl darf einzig und allein zum Nachdenken aufgesucht werden. Daher sollte es nicht Ihr Lieblingsplatz sein.
- 2 Sie können sich auf dem Grübel-Stuhl ein Notizbuch bereitlegen. Notizen sind erlaubt und können helfen. Wenn Sie ausreichend nachgedacht haben, lassen Sie Ihre Gedanken und den Notizblock auf dem Grübel-Stuhl liegen und gehen Sie anderen Dingen nach.
- 3 Sollten Sie sich wenig später dabei ertappen, wieder über etwas nachzudenken: Suchen Sie den Grübel-Stuhl erneut auf.
- 4 Kurz vor dem Schlafengehen sollten Sie den Grübel-Stuhl ein letztes Mal aufsuchen. Lassen Sie Ihren Tag Revue passieren und notieren Sie sich ggf. Ihre Ziele für den nächsten Tag (stets positiv).
- 5 Anschließend können Sie sich beruhigt schlafen legen. Sollten Sie im Bett noch einmal ins Grübeln kommen, suchen Sie bitte sofort den Grübel-Stuhl auf. Denn nicht vergessen: Nur dort wird nachgedacht.
- 6 Auch wenn es hart ist – nachts gilt das Gleiche: Suchen Sie beim ersten Grübeln Ihren Grübel-Stuhl auf. Achten Sie dabei darauf, dass die Wohnung möglichst dunkel ist.

### Probieren Sie den Grübel-Stuhl einfach mal aus!