



Text zur Audio: Mental Wellbeing

Stoppe dein Gedankenkarussell (I)

Vielleicht kennst du das auch: Gerade in der Zeit vor den Weihnachtsfeiertagen häufen sich die privaten und beruflichen Aufgaben, oft weiß man gar nicht mehr, wo man eigentlich anfangen soll. Dann liegen wir abends im Bett und es fällt uns schwer, einzuschlafen, weil uns die Gedanken nicht loslassen, was wir noch alles erledigt bekommen wollen, bevor wir in den wohlverdienten Weihnachtsurlaub starten.

Heute habe ich ein paar Tipps für dich, wie es dir gelingen kann, trotz der vielen Anforderungen gut und entspannt in den Schlaf zu finden und dein abendliches Gedankenkreisen zu unterbrechen.

TIPP 1:

Lege dir ein Notizbuch auf deinen Nachttisch. Wenn du abends im Bett liegst und du merkst, wie dir all die Gedanken und Aufgaben kommen, die du nicht loslassen kannst, dann nimm dir einen Stift und schreibe alles auf, was dich beschäftigt. Oft fällt es uns nämlich schwer, einzuschlafen, aus Angst, wir könnten Wichtiges über Nacht vergessen.



Stoppe dein Gedankenkarussell (II)

TIPP 2: Wenn dich dieselben Gedanken immer und immer wieder einholen, dann stelle dir innerlich ein „Stopp“-Schild vor. Sage innerlich „Stopp“ zu deinen Gedanken und unterbreche deinen Autopiloten, der immer wieder anspringt. Je öfter du diese Methode übst, desto leichter wird es deinem Gehirn fallen, künftige Gedankenspiralen zu erkennen und frühzeitig zu unterbrechen. Versuche, dich stattdessen mit positiven Gedanken abzulenken. Denke an etwas, das dich glücklich und zufrieden stimmt. Etwas, das dich von deinen negativen Gedanken ablenkt, wie z.B. der letzte Urlaub.

Tipp 3: Verlasse dein Bett und suche dir einen anderen Ort, an dem du deinen Gedanken freien Lauf lassen kannst. Damit beugst du dem vor, dass dein Gehirn dein Bett mit Grübeln und Wachliegen assoziiert. Stehe auf, verlasse am besten den Raum und setze dich auf einen Stuhl, der fortan dein „Grübelstuhl“ wird. Hier darfst du deinen Gedanken einen Raum geben, sie kommen, aber auch wieder vorbeiziehen lassen. Wenn dein Gedankenfluss nachgelassen hat begib dich wieder in dein Bett und versuche nun, mit einem positiven Gedanken einzuschlafen.

Diese kleinen, aber effektiven Stellschrauben können dir dabei helfen, in anspruchsvollen Zeiten wieder leichter in den Schlaf zu finden. Und weil Schlaf eine bedeutsame Ressource für unsere mentale Gesundheit ist, helfen sie dir gleichzeitig dabei, dein Wohlbefinden zu steigern.