



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Anleitung zum effektiven Grübeln

Grübeln als geistiges und emotionales Wiederkauen belastet den Verdauungstrakt ebenso wie unpassende Nahrung. Deshalb hier 3 Tipps gegen das Grübeln

- 1) **Einfach damit aufhören**
Wenn Ihnen dies zu einfach und deshalb unmöglich erscheint, hier noch zwei weitere Methoden
- 2) **Laut singen**
Wer selbst laut singt kann dabei nicht grübeln. Wenn Sie keine Lieder und Texte mehr kennen, empfiehlt sich ein Chor. Radio hören ist nicht hilfreich.
- 3) **Die Grübelschublade**
Für immer wieder vorkommende Grübelinhalte empfiehlt sich die Grübelschublade.

Die Grübelinhalte werden aufgeschrieben und in eine Schublade gelegt. Dabei können die gleichen Inhalte auch mehrfach aufgeschrieben werden. So wird gesammelt und in der Schublade bebrütet. Einmal in der Woche nimmt man sich eine Stunde Zeit (Wecker stellen!) und sortiert den Inhalt der Schublade in 3 Haufen:

- 1) **„Hat sich erledigt“:**
Überrascht wird man feststellen, dass sich ein großer Teil der Grübeleien innerhalb der gleichen Woche erledigt haben. Die Zettel kommen in den Abfall.
- 2) **„Kann ich heute erledigen“:**
Dinge, die Sie schon lange tun wollten, sich aber nicht entscheiden konnten: Tun Sie sie gleich, jetzt, sofort, auch wenn es noch nicht die perfekte Lösung ist. Auch diese Zettel kommen in den Abfall.
- 3) **„Läßt sich nicht ändern“:**
Ein kleiner Teil der Grübelinhalte erledigt sich nicht von alleine und kann nicht geändert werden. Diese Zettel kommen zurück in die Schublade und werden eine weitere Woche bebrütet.

Nach einiger Zeit brauchen Sie keine Zettel mehr zu schreiben, da Sie die obige Einteilung gleich automatisch machen können. Und befriedigt nehmen Sie zur Kenntnis, dass sich vieles von alleine, nur durch Zeit erledigt. Falls es mal wieder nicht klappt: Laut singen nicht vergessen!



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Anleitung zum effektiven Grübeln

Grübeln als geistiges und emotionales Wiederkäuen belastet den Verdauungstrakt ebenso wie unpassende Nahrung. Deshalb hier 3 Tipps gegen das Grübeln

1) **Einfach damit aufhören**

Wenn Ihnen dies zu einfach und deshalb unmöglich erscheint, hier noch zwei weitere Methoden

2) **Laut singen**

Wer selbst laut singt kann dabei nicht grübeln. Wenn Sie keine Lieder und Texte mehr kennen, empfiehlt sich ein Chor. Radio hören ist nicht hilfreich.

3) **Die Grübelschublade**

Für immer wieder vorkommende Grübelinhalte empfiehlt sich die Grübelschublade.

Die Grübelinhalte werden aufgeschrieben und in eine Schublade gelegt. Dabei können die gleichen Inhalte auch mehrfach aufgeschrieben werden. So wird gesammelt und in der Schublade bebrütet. Einmal in der Woche nimmt man sich eine Stunde Zeit (Wecker stellen!) und sortiert den Inhalt der Schublade in 3 Haufen:

1) **„Hat sich erledigt“:**

Überrascht wird man feststellen, dass sich ein großer Teil der Grübeleien innerhalb der gleichen Woche erledigt haben. Die Zettel kommen in den Abfall.

2) **„Kann ich heute erledigen“:**

Dinge, die Sie schon lange tun wollten, sich aber nicht entscheiden konnten: Tun Sie sie gleich, jetzt, sofort, auch wenn es noch nicht die perfekte Lösung ist. Auch diese Zettel kommen in den Abfall.

3) **„Läßt sich nicht ändern“:**

Ein kleiner Teil der Grübelinhalte erledigt sich nicht von alleine und kann nicht geändert werden. Diese Zettel kommen zurück in die Schublade und werden eine weitere Woche bebrütet.

Nach einiger Zeit brauchen Sie keine Zettel mehr zu schreiben, da Sie die obige Einteilung gleich automatisch machen können. Und befriedigt nehmen Sie zur Kenntnis, dass sich vieles von alleine, nur durch Zeit erledigt. Falls es mal wieder nicht klappt: Laut singen nicht vergessen!