

Der AMD-Tipp des Monats Mai 2019

Entkommen aus der Grübelfalle

Wie wichtig es ist, einen **Unterschied** zwischen positivem und lösungsorientiertem **Nachdenken** und negativ besetztem **Grübeln** zu ziehen – darauf weist das FORUM Gesundheit in seiner Ausgabe 2/2019 hin. Wobei das Grübeln selbst tatsächlich krank machen kann. Oft geht dieses „**negative Gedankenkarussell**“ mit schlaflosen Nächten einher. Betroffene drehen sich gedanklich im Kreis und können keine Lösung finden.

Besonders schwierig ist dieses Thema, weil das **Grübeln von Zeit zu Zeit völlig normal** ist, sofern man hier aus eigenen Kräften wieder davon loskommen kann. Sollte sich das über einen **längeren Zeitraum** ziehen und bereits Tag und Nacht davon betroffen sein, ist meist **professionelle Hilfe erforderlich**. Diese kann häufig auch nicht durch einen Freundeskreis bzw. das private Umfeld ersetzt werden, weil besonders in diesen Fällen die Hilfe Außenstehender oft leichter angenommen werden kann.

Grübler selbst **fragen** zudem oft nach dem „**Warum**“ – im Gegensatz zu Menschen, die **Nachdenken**. Bei denen lautet die Frage meist „wie“ und ist somit **lösungsorientierter**. Auch der Selbstwert und Gedanken wie „warum bin ich nichts wert“ sind typisch für das Grübeln. Dass Frauen mehr grübeln als Männer, ist allerdings ein Mythos. Auch mit dem Alter der Menschen hat das nichts zu tun. Darüber hinaus sind die Unterschiede des Grübelns zwischen Tag und Nacht häufig wesentlich geringer als Betroffene selbst annehmen: Tagsüber gibt es einfach mehr Ablenkungen, weshalb das Grübeln an sich dann nicht so auffällt.

Tipps, um das Grübeln etwas einzudämmen:

- Direkt neben dem Bett einen Block und einen Stift platzieren. Sollte das Grübeln auftreten, dann hilft es oft, wenn man ein Wort zum Grübel-Thema aufschreibt und sich vornimmt, sich dann am folgenden Tag um dieses Thema zu kümmern.
- Die Gedanken lassen sich häufig auch durch einen bewussten „Stopp“ aufhalten, bzw. einbremsen. Dazu ist es oft gut, tatsächlich laut „Stopp“ zu rufen und dabei in die Hände zu klatschen.
- Ein gesundes Schlafklima ist ebenfalls sehr wichtig: Digitale Geräte – Fernseher, Tablet, Handy, usw. – sollten aus dem Schlafzimmer entfernt werden.
- Besonders Handy und Tablet entfernt vom Bett platzieren. Grübler recherchieren ihre Probleme häufig im Internet und wenn das Handy nicht direkt neben dem Bett ist, steigt die Hemmung, etwas tatsächlich sofort nachzusehen, das dann im schlimmsten Fall noch mehr beunruhigt.

Für weitere Informationen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage www.amd-sbg.at.