ZUM AUFHÄNGEN

Wenn du gerade festhängst

Brauchst du jetzt Hilfe?
Bei akuter Gefahr, dir oder jemand anderem etwas anzutun: sofort **112**.
TelefonSeelsorge, kostenlos, anonym, Tag und Nacht: **0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123**. Sind die Leitungen besetzt, versuch es gleich noch einmal oder unter einer anderen Nummer.
Ärztlicher Bereitschaftsdienst und Termine in einer psychotherapeutischen Sprechstunde: **116117**.

Wenn es kein Notfall ist, aber der Kopf nicht aufhört

Such dir eine Sache aus. Die Reihenfolge ist egal.

- **Benenne den Gedanken.** „Ich bemerke gerade den Gedanken, dass …“ Mehr nicht.
- **Wähl einen machbaren Schritt.** Eine Frage stellen, eine Notiz machen, einen Termin eintragen. Dann tu nur das.
- **Fang etwas mit den Händen an.** Wäsche falten, Geschirr spülen, ein paar Schritte gehen.

Ist es Nacht? Wenn es dir hilft, schreib ein Stichwort für morgen auf einen Zettel. Gelöst muss die Frage heute nicht mehr werden.

Diese Seite gilt für Deutschland. Sie ersetzt keine Ärztin und keine Therapie.

AM ENDE JEDER WOCHE

Wochencheck

Frage 1: Wie sehr hat dich Grübeln in den letzten sieben Tagen im Alltag gestört? (0 = gar nicht · 10 = sehr stark)
Frage 2: Wie oft hast du nach einer Grübelrunde deine geplante Tätigkeit wieder aufgenommen? (0 = nie · 10 = fast immer · frei lassen, wenn keine passende Situation)
Frage 3: Was hat dir in den letzten sieben Tagen beim Grübeln geholfen? Ein Werkzeug, etwas aus deinem Alltag, „nichts“ oder „noch unklar“.

	Frage 1	Frage 2	Frage 3
Start Datum:			
Woche 1 Datum:			
Woche 2 Datum:			
Woche 3 Datum:			
Ende Datum:			

Die Zahlen halten deine Einschätzung fest. Sie sind keine Diagnose und kein Beweis, dass etwas wirkt. Auch dein Alltag kann sich verändert haben.

WOCHE 1 BIS 4

Logbuch

Kreis pro Tag ein, wie es war: **h** = hilfreich · **n** = neutral · **u** = unangenehm. Lücken sind erlaubt.

Woche	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5
1	① Schleifencheck h · n · u	Sitzung am Morgen h · n · u	② Konkret beschreiben h · n · u	Offene Frage benennen h · n · u	Testlauf h · n · u
2	③ „Ich bemerke …“ h · n · u	③ „Danke, Kopf“ h · n · u	④ Sorgenaufschub h · n · u	Stille-Minute h · n · u	Plan für eine Sache h · n · u
3	⑤ Nächster Schritt h · n · u	Frage stellen h · n · u	⑥ Zurückkehren h · n · u	Schleife, Aufgabe, Last? h · n · u	Sachliche Notiz h · n · u
4	Wiedereinstieg h · n · u	Schleifen-Landkarte h · n · u	Wenn-dann-Pläne h · n · u	Wiedervorlage h · n · u	Auswählen h · n · u

Weggelassen habe ich: _____

WERKZEUG ①

Schleifencheck

Frag dich: **Was hat mir die letzte Runde gebracht?**

Meine Frage	Die letzte Runde brachte
	☐ Neues · ☐ Etwas zum Klären · ☐ Wiederholung · ☐ Weiß nicht
	☐ Neues · ☐ Etwas zum Klären · ☐ Wiederholung · ☐ Weiß nicht
	☐ Neues · ☐ Etwas zum Klären · ☐ Wiederholung · ☐ Weiß nicht
	☐ Neues · ☐ Etwas zum Klären · ☐ Wiederholung · ☐ Weiß nicht
	☐ Neues · ☐ Etwas zum Klären · ☐ Wiederholung · ☐ Weiß nicht
	☐ Neues · ☐ Etwas zum Klären · ☐ Wiederholung · ☐ Weiß nicht
	☐ Neues · ☐ Etwas zum Klären · ☐ Wiederholung · ☐ Weiß nicht
	☐ Neues · ☐ Etwas zum Klären · ☐ Wiederholung · ☐ Weiß nicht
	☐ Neues · ☐ Etwas zum Klären · ☐ Wiederholung · ☐ Weiß nicht
	☐ Neues · ☐ Etwas zum Klären · ☐ Wiederholung · ☐ Weiß nicht

> Prüfe denselben Gedanken nicht immer wieder. Hör auf, wenn der Check dein Kreisen verstärkt. Wiederholung allein heißt noch nicht, dass dein Nachdenken unnütz war.

FÜR DEN MORGEN DANACH

Niederschrift der Sitzung

Bis zu vier Punkte. Mehr nicht. Nachts reicht ein Stichwort, die Niederschrift machst du am Morgen.

NIEDERSCHRIFT DER SITZUNG VOM _____ Beginn: _____ Uhr

TOP 1: _____ Neues · Klären · Wiederholung · weiß nicht

TOP 2: _____ Neues · Klären · Wiederholung · weiß nicht

TOP 3: _____ Neues · Klären · Wiederholung · weiß nicht

TOP 4: _____ Neues · Klären · Wiederholung · weiß nicht

Beschluss: _____

NIEDERSCHRIFT DER SITZUNG VOM _____ Beginn: _____ Uhr

TOP 1: _____ Neues · Klären · Wiederholung · weiß nicht

TOP 2: _____ Neues · Klären · Wiederholung · weiß nicht

TOP 3: _____ Neues · Klären · Wiederholung · weiß nicht

TOP 4: _____ Neues · Klären · Wiederholung · weiß nicht

Beschluss: _____

> Wenn dich das Zurückdenken belastet, hör auf. Es geht nicht darum, die Nacht noch einmal zu erleben.

WOCHE 4

Die Schleifen-Landkarte

Denk an deine letzten Grübelrunden zurück. Es reichen die Eckdaten.

Wann?	Wo?	Worüber?	Was war kurz vorher?

Was sich wiederholt: _____

> Ein Blick zurück genügt, keine tägliche Buchführung. Wenn das Erinnern dich in eine neue Schleife zieht, hör auf und lass die Landkarte weg.

WOCHE 3

Die sachliche Notiz

Kurz und sachlich, wie ein Protokoll.

Was ist passiert?

Was weiß ich?

Was bleibt offen?

Was mache ich als Nächstes?

Was ist passiert?

Was weiß ich?

Was bleibt offen?

Was mache ich als Nächstes?

> Hör auf, wenn das Schreiben dein Kreisen verstärkt oder dich deutlich stärker belastet. Lass die Übung weg, wenn belastende Erinnerungen auftauchen.

WOCHE 4

Wiedervorlage

Für Fragen, die sich erst später beantworten lassen, weil etwas fehlt.

Frage	Was fehlt noch?	Wiedervorlage: Datum, Uhrzeit, Dauer	Erledigt / neu vorgelegt

> Dringende Fragen und laufende Entscheidungsfristen dürfen nicht vertagt werden. Ändert sich vorher etwas Wichtiges, sieh die Frage früher an.

ZUM AUFHÄNGEN

Mein Plan für schwierige Tage

Meine Schleifen kommen oft (wann, wo): _____

Meine Werkzeuge: _____

Wenn-dann-Pläne

Wenn _____

dann _____

Wenn _____

dann _____

Auf Wiedervorlage (Frage, Datum): _____

Mein Satz für den Wiedereinstieg: Gestern war eine Schleife. Heute probiere ich wieder: _____

Wen ich anrufe (Name, Nummer): _____

Diesen Plan sehe ich wieder an am: _____

Wenn akut die Gefahr besteht, dass ich mir etwas antue: sofort 112 anrufen. Nicht auf eine Übung oder einen freien Gesprächsplatz warten.
Wenn es nicht reicht: Hausarztpraxis · Termin in einer psychotherapeutischen Sprechstunde über die 116117 · TelefonSeelsorge 0800 111 0 111.