

## Wie Sie das nächtliche Grübeln abschalten

**Viele Führungskräfte denken nachts zu viel über die Arbeit nach und können nicht schlafen. Was hilft, um nach Feierabend wirklich abzuschalten und das nächtliche Gedankenkarussell abzustellen?**

Als Führungskraft laufen Sie Tag für Tag auf Hochtouren: Projekt- und Teammeetings, Krisensitzungen, Termine mit Kunden und Lieferanten, Zielerreichungsgespräche mit Mitarbeitern und viele weitere Aufgaben reihen sich aneinander. Dazwischen beantworten Sie wahrscheinlich noch E-Mails, bereiten am Abend noch etwas für den nächsten Tag vor – bis Sie Feierabend machen.

In einer Mischung von verbleibender Anspannung und Erschöpfung verbringen Sie die restlichen Abendstunden. Im Bett werfen Sie noch einen letzten Blick auf die hereinkommenden E-Mails, das Diensthandy liegt griffbereit auf dem Nachttisch. Sie schlafen erschöpft ein.

### Nächtliches Gedankenkarussell hält wach

Um 2.30 Uhr passiert Folgendes: Die erste Müdigkeit ist verflogen, Sie liegen müde, aber mit hellwachem Geist im Bett und die Gedanken kreisen unkontrolliert um dienstliche Probleme: Wie kann ich Dilemma X, Fragestellung Y lösen? Was sage ich im kritischen Mitarbeitergespräch morgen? Wird der Schwachpunkt in der Vorstandspräsentation entdeckt? Wie reagiert meine Vorgesetzte auf Situation Z?

Die Anspannung steigt, Panik entsteht. Denn Sie wissen: Um 6 Uhr klingelt der Wecker. Es bleiben nur wenige Stunden, um Kraft für den nächsten Tag zu tanken. Doch an Schlaf ist nicht zu denken. Die Gedanken werden negativer, Sie malen sich die schlimmsten Katastrophen aus („was wäre, wenn ...“) und plötzlich erscheinen selbst einfache Themen als unüberwindbar. Gegen 5.30 Uhr folgt ein tiefer Erschöpfungsschlaf, allerdings werden Sie schon 30 Minuten später geweckt. Den Tag beginnen Sie völlig gerädert – die vielen Tassen Kaffee werden es schon richten.

### Wann das nächtliche Grübeln gefährlich wird

Wenn solche nächtlichen Erfahrungen bei Ihnen nur vereinzelt und unregelmäßig vorkommen, besteht kein Anlass zur Sorge. In Ausnahmesituationen ist es völlig normal, wenn Sie als Führungskraft (weiter auf nächster Seite)

Lebensqualität ist das notwendige Fundament für unternehmerischen und persönlichen Erfolg.

Rainer Flamm | Mentor und Coach | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen  
M. +49 173 9544957 | mail@rainerflamm.de | <https://rainerflamm.de> | USt.-IDNr. DE145107088



Probleme auch nachts nicht aus dem Kopf bekommen. Sie haben einen vollen Energiespeicher und können am nächsten Tag auch unausgeschlafen von Ihren Kräften zehren.

Schwierig wird es, wenn die Schlafstörungen zunehmen, Sie immer häufiger in das nächtliche Gedankenkarussell „einsteigen“ und das nächtliche Grübeln zu einer Art Normalität wird. Dann entleert sich der Energie-Akku Schritt für Schritt. Ihnen fehlt die Spannkraft für die Herausforderungen des Führungsalltags, ein Burnout kann drohen. Was können Sie tun, um das nächtliche Grübeln und die damit verbundenen Schlafstörungen zu unterbinden? Wie können Sie die nötigen Kräfte für den kommenden Tag sammeln? Folgende Anti-Grübel-Übungen können helfen:

### **Wie Sie kontrolliert grübeln**

Wenn Sie nachts grübeln, kann es paradoxerweise hilfreich sein, sich bewusst auf das Gedankenkarussell einzulassen, anstatt es zu unterdrücken. Nutzen Sie dafür einen fest definierten Grübel-Ort in Ihrer Wohnung, aber nicht das bequeme Sofa oder Bett. Lassen Sie sich unkontrolliert auf alle Gedanken ein, ohne Lösungen finden zu müssen, setzen sich aber ein zeitliches Limit von zum Beispiel fünf Minuten – das ist Ihre persönliche Grübel-Zeit. Diese Grübel-Zeit ist wichtig, damit die Gedanken sich auspowern können. Oft erleben Anwender dieser Technik bereits nach dieser kurzen, aber bewussten Grübel-Zeit eine erste, leichte Beruhigung der Gedanken.

Wenn Sie merken, dass Sie das Grübeln nicht weitergebracht hat, unterbrechen Sie nach fünf Minuten bewusst die negative Gedankenspirale. Verlassen Sie den Grübel-Ort und sagen Sie laut „Stopp“. Bekräftigen Sie Ihren Beschluss, indem Sie in die Hände klatschen, Ihre Faust siegesbewusst ballen und eine selbstbewusste Körperhaltung einnehmen.

Es kann auch helfen, die quälenden Gedanken auf einen Zettel zu schreiben, in eine Kiste zu packen und an Ihrem Grübel-Ort zu platzieren. Damit drücken Sie symbolisch aus, dass die ungewollten Gedanken am Grübel-Ort bleiben.

### **Lösungsorientiert denken statt grübeln**

Gehen Sie an einen anderen Ort in Ihrer Wohnung und versuchen Sie in einen Lösungs-Modus zu kommen. Entscheiden Sie wieder im Vorfeld, wie viel Zeit Sie sich zugestehen, zum Beispiel 20 Minuten. Eine lösungsorientierte Vorgehensweise kennen Sie aus Ihrem Führungsalltag.

(weiter auf nächster Seite)



Nutzen Sie auch nachts diese Stärke, indem Sie folgende Fragen mit sich klären:

- Was kann ich selbst beeinflussen, bei welchen Fragen benötige ich Unterstützung?
- Wer könnte mir helfen?
- Kann ich das Problem in kleinere Probleme aufteilen?
- Was kann ich direkt morgen in Angriff nehmen?
- Welche Probleme haben Priorität, welche können warten?

Schreiben Sie Ihre Lösungsansätze auf und machen Sie sich eine To-do-Liste oder einen einfachen Projektplan. Seien Sie nachsichtig mit sich, wenn Sie nicht alle Themen beantwortet können. Sagen Sie sich nach der zugestandenen Zeit sinngemäß: „Für heute Nacht mache ich Schluss und mache morgen weiter. Ich muss jetzt nicht auf alle Fragen Antworten finden. Eins nach dem anderen“.

### **Mit Entspannungsübung zur Ruhe kommen**

Nachdem Ihr Kopf am Grübel- und Lösungsort stark beansprucht war, ist es Zeit, zur Ruhe zu kommen. Begeben Sie sich dafür an einen Ort in Ihrer Wohnung, der mit positiven, entspannenden Assoziationen verknüpft ist. Normalerweise gelingt Entspannung nicht auf Knopfdruck. Dazu müssen Sie vorher eine für Sie passende Entspannungstechnik erlernt haben. Das kann die progressive Muskelentspannung nach Jacobson sein, autogenes Training oder Achtsamkeits- und Atemübungen. Um in einem unüberschaubaren Markt von seriösen und unseriösen Angeboten nicht den Überblick zu verlieren, empfiehlt es sich, seine Krankenkasse zu kontaktieren. Fast alle Krankenkassen bieten fachlich fundierte Materialien, CDs oder auch Online-Kurse an, meist sogar kostenlos. Auch viele Unternehmen machen im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements sinnvolle Angebote. Es lohnt sich, sich mit diesen Angeboten zu beschäftigen.

### **Tipp: Einfache Aufmerksamkeitsübung**

Sollten Sie noch keine Entspannungstechnik erlernt haben, wenden Sie folgende einfache Aufmerksamkeitsübung an, um in den Entspannungs-Modus zu kommen: Konzentrieren Sie sich auf einen Gegenstand, ein Geräusch (beispielsweise ein sanftes Musikstück) oder ein Körpergefühl (beispielsweise den Herzschlag). Halten Sie Ihre Aufmerksamkeit bewertungsfrei so lange wie möglich darauf gerichtet. Wenn Sie gedanklich abschweifen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit erneut auf den Gegenstand, das Geräusch oder Körpergefühl. Damit stehlen Sie dem Grübeln seine gedankliche Bühne und die negativen Gedanken werden allmählich schwächer.

(weiter auf nächster Seite)



### **Machen Sie sich klar: Gedanken sind nur Gedanken**

Gerade im nächtlichen Gedankenkarussell nehmen viele ihre negativen Gedanken sehr ernst und geben ihnen Autorität. Sie glauben ihnen unvoreingenommen. Machen Sie sich in solchen Momenten bewusst: Gedanken sind nur Gedanken. Sie spiegeln die Realität nicht wider. Die Gedanken sind in diesen Momenten stark von negativen Gefühlen beeinflusst und nehmen die gleiche negative Färbung an.

Die innere Distanzierung von den eigenen beunruhigenden Gedanken ist ein wichtiger Schritt, um dem Gedankenkarussell seinen bedrohlichen Charakter zu nehmen. Sie können das üben, indem Sie Ihre Gedanken mit Ihrem geistigen Auge beobachten und wertneutral sinngemäß so kommentieren: „Ich habe gerade den sehr interessanten Gedanken, dass ...“, oder „Hallo Gedanke, auf Wiedersehen Gedanke.“ Wenn Sie diese neutrale Beobachterrolle einnehmen, werden die Gedanken langsam ihre Penetranz verlieren, sie verblassen.

### **Tipps gegen Schlafstörungen und für Ihre Schlafhygiene**

Gönnen Sie sich nach einem stressigen Tag manchmal – oder vielleicht regelmäßig – das zweite Feierabendbier oder das zusätzliche Glas Rotwein zum Essen, um runterzukommen? Alkoholgenuss am Abend kann den Schlaf empfindlich stören und führt oft zu unruhigem Schlaf und nächtlichem Aufwachen. Verbunden mit ungelösten Problemen aus dem Führungsalltag ist Alkohol ein Brandbeschleuniger für nächtliches Grübeln. Versuchen Sie daher, Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren oder im besten Fall – zumindest unter der Woche – gar keinen Alkohol zu trinken.

Bereiten Sie sich auf das Zubettgehen durch entspannende und positiv besetzte Routinen vor: Vermeiden Sie unmittelbar vor dem Schlafen (fast schon automatisch), auf das Handy zu schauen, in den sozialen Medien zu surfen oder aufwühlende Nachrichten zu lesen. Nehmen Sie sich bewusst ein paar Momente Zeit, um Dinge zu tun, die Ihnen guttun. Zum Beispiel mit einer Tasse Tee ein Dankbarkeits-Tagebuch schreiben: Was ist heute gut gelaufen? Welche Gründe habe ich, dankbar zu sein? Worauf freue mich in der Zukunft? Die Zubettgehen-Routine sollte sich klar vom „Trubel“ des Tages abgrenzen: Der Tag ist vorbei, jetzt kommt die Nacht.

Wenn der Ausstieg aus dem nächtlichen Gedankenkarussell allein nicht oder nur mit der Unterstützung von Schlafmitteln gelingt, sollten Sie ärztlichen Rat einholen. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Ausdruck eines verantwortungsvollen Umgangs mit der eigenen Gesundheit und den eigenen Ressourcen.

Autor: Daniel Wendt, business-wissen.de

Mit besten Grüßen



Rainer Flamm

Lebensqualität ist das notwendige Fundament für unternehmerischen und persönlichen Erfolg.

Rainer Flamm | Mentor und Coach | Hanfäckerweg 29 | D-71069 Sindelfingen  
M. +49 173 9544957 | mail@rainerflamm.de | https://rainerflamm.de | USt.-IDNr. DE145107088

