**Stoppen Sie das abendliche Gedankenkarussell**

von Dr. Martina Hahn-Hübner

Sie kennen das bestimmt auch: Sie liegen abends im Bett und sind todmüde. Einschlafen können Sie dennoch nicht. Denn Ihnen geht alles Mögliche durch den Kopf: Der Ärger auf der Arbeit, die Probleme im Familienleben. Statt zu schlafen, wälzen Sie sich also von einer Seite auf die andere, manchmal stundenlang. Die ungelösten Fragen bewegen Sie in Ihrem Gehirn und überlegen immer wieder, was Sie alles schaffen müssen, wer Ihnen helfen könnte oder was in der Besprechung am nächsten Tag wohl passieren wird. Wie können Sie dieses Gedankenkarussell anhalten?

Wichtig ist zunächst einmal, dass Sie abends keine Möglichkeit mehr haben, irgendetwas zu ändern. Stattdessen sollten Sie alles auf den nächsten Tag verschieben: Machen Sie sich Notizen zu den Themen, die Ihnen im Kopf herumgehen. So können Sie die Gedanken nicht nur sortieren. Ihrem Gehirn fällt es auch leichter, loszulassen und zu entspannen - denn es weiß nun, dass Ihnen keine Ideen und Probleme mehr bis zum nächsten Tag verloren gehen.

Zudem sollten Sie einen deutlichen Schlussstrich zwischen Arbeit und Feierabend ziehen. Dies kann Ihnen mit einem Ritual gelingen. Möglich ist zum Beispiel ein Spaziergang oder das Hören einer CD, die Sie beruhigt. Auch diese Tätigkeiten helfen Ihrem Geist, zur Ruhe zu kommen. Alternativ können Sie auch ein Buch lesen. Durch das Lesen werden Sie in den meisten Fällen außerdem müde und können schneller einschlafen.

Können Sie dennoch nicht einschlafen, geben Sie sich zehn Minuten zum Nachdenken. Wichtig: Diese Zeit darf nicht im Bett stattfinden. Stehen Sie wieder auf, setzen Sie sich auf einen Stuhl. Nun denken Sie intensiv über das Problem nach. So geben Sie Ihrem Gehirn die Möglichkeit, sich nur mit dem belastenden Thema auseinanderzusetzen. Nach diesen zehn Minuten gehen Sie wieder ins Bett. Sie werden merken, dass Sie nun keinen Bedarf mehr haben, großartig über das Thema nachzudenken.