Gruebelprotokoll

Gedankenschleifen sortieren: Problemloesen, wenn etwas konkret beeinflussbar ist - sonst Aufmerksamkeit umlenken.

1. Ausloeser / Situation

2. Wiederkehrender Gedanke

3. Was weiss ich sicher - und was interpretiere ich?

4. Ist innerhalb von 24 Stunden etwas konkret beeinflussbar? Ja / Nein / Unklar

5. Wenn ja: kleinster naechster Schritt

6. Wenn nein: Womit richte ich meine Aufmerksamkeit jetzt auf die Gegenwart?