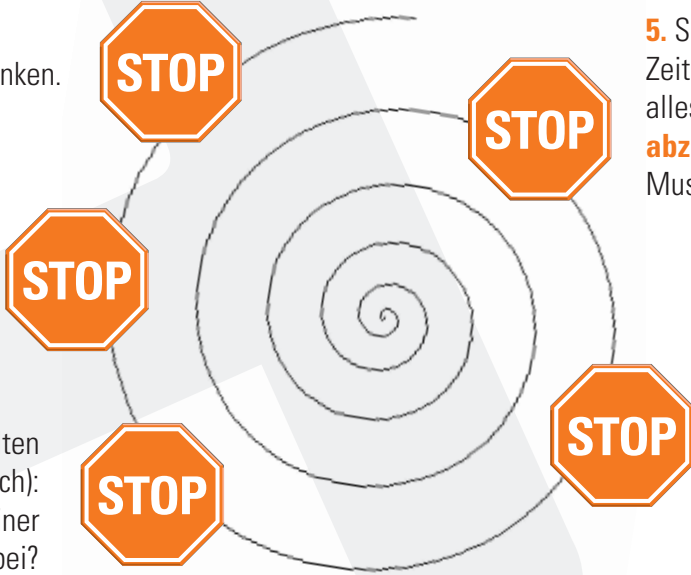


DAS GEHIRN MACHT EINFACH NICHT FEIERABEND. 5 TIPPS GEGEN LÄSTIGES GEDANKENKREISEN:

- 
1. „STOPPI!“ denken.
 2. **Timer** auf 3 Minuten stellen und konsequent nur in dieser Zeit Gedanken zulassen.
 3. Nach 3 Minuten festhalten (gerne auch schriftlich): Welche Gedanken tragen zu einer **konstruktiven Lösung** bei?
 4. Hilft das noch nicht, dann kann eine **andere Perspektive** nützlich sein: Wie würde ich die Situation in 20 Jahren wohl bewerten? Was würden andere Personen tun? Distanz zur aktuellen Situation kann Klarheit schaffen.
 5. Schlafenszeit ist nicht die optimale Zeit, um Lösungen zu finden. Wenn alles nicht hilft, ist es besser, **sich abzulenken** (z. B. mit Lesen oder Musik).