

TIME TO WORRY

Wenn Sorgen deinen Alltag bestimmen und öfter im Weg stehen, habe ich einen besonderen Tipp: die Planung einer fixen Sorgenzeit. Indem du zu einer konkreten Zeit alle Sorgen zulässt, terrorisieren diese dich nicht mehr den ganzen Tag.

1. Setze dir täglich 10 Minuten Sorgenzeit. Wähle eine Zeit, die du gut in deinen Tagesablauf einbauen kannst. Tipp: Direkt vor dem Schlafengehen ist eine ungünstige Zeit, weil das Gehirn nicht so schnell runterfahren kann.

Meine tägliche
Sorgenzeit

_____ : _____ Uhr

2. Machen dir eine Sorgenliste. Schreib alles auf, was dir Kopfzerbrechen bereitet. Dann unterscheide Sorgen, zu denen du eine Lösung findest und Sorgen, die du (noch) nicht lösen kannst. Plane für lösbare Sorgen konkrete Handlungsschritte, um diese Sorgen anzugehen. Unlösbare Sorgen werden in die 10 Minuten Sorgenzeit verbannt.

Sorge	Lösbar ja / nein?	Wenn ja, wie?

Wichtig: Eine fixe Sorgenzeit einzuplanen kann nur dann helfen, wenn man sich auch tatsächlich an die vereinbarte Zeit hält. Sonst wird der Deal gebrochen und die Sorgen werden sich wieder wie das altbekannte Sorgenkarussell in den Alltag schleichen.

