



Foto: bmf-foto.de/Adobe Stock

Schlaflos wegen der Arbeit? So stoppen Sie nächtliches Grübeln

BIRGIT NAGEL

Viele berufstätige Menschen denken auch nach Feierabend noch über berufliche Probleme und über den zurückliegenden Arbeitstag nach. Die Gedanken kreisen dann meist um unerledigte Aufgaben oder ungelöste Probleme und führen häufig zu nächtlichen Schlafstörungen. Mit der richtigen Vorgehensweise und einigen einfachen Maßnahmen gelingt es in den meisten Fällen, das nächtliche Grübeln über berufliche Themen zu vermeiden und auf diese Weise für einen erholsamen Schlaf zu sorgen.

Wer berufliche Gedanken nicht abschalten kann, leidet häufig unter Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten. Die Betroffenen sind zwar körperlich erschöpft, liegen aber trotzdem wach und die Gedanken kreisen unkontrolliert um berufliche Aufgaben und Probleme. Obwohl sie wissen, dass sie am nächsten Morgen früh aufstehen müssen, finden sie keinen Schlaf. Oft tritt dann erst in den frühen Morgenstunden ein tiefer Erschöpfungsschlaf ein, der allerdings schon nach kurzer Zeit durch das Klingeln des Weckers beendet wird. Der Tag beginnt dann völlig erschöpft und mit dem Versuch, die Müdigkeit durch mehrere Tassen Kaffee zu überwinden.

Wenn solche schlaflosen Nächte nur selten vorkommen, besteht sicherlich noch kein Grund zur Sorge. Insbesondere bei beruflichen Ausnahmesituationen ist es völlig

normal, dass berufliche Gedanken nicht auf Knopfdruck abgeschaltet werden können. Bedenklich wird es allerdings, wenn das nächtliche Grübeln regelmäßig auftritt. Dann fehlt früher oder später die Energie zur Bewältigung des nächsten Arbeitstages.

Das Gedächtnis entlasten

Wenn Ihre nächtlichen Gedanken sich vorrangig um eine Vielzahl banaler, noch zu erledigender Aufgaben drehen, können Sie den Kopf in den meisten Fällen bereits dadurch frei bekommen, dass Sie Ihre Aufgaben aufschreiben. Nehmen Sie sich dazu 10 Minuten Zeit und notieren Sie alles, was Sie derzeit gedanklich beschäftigt. Legen Sie dann einen Termin für die Erledigung dieser Aufgaben fest. Wenn Sie alle Aufgaben schriftlich fixiert haben,

können Sie Ihren Gedanken beruhigt abschalten, weil Sie wissen, dass Sie nun nichts mehr vergessen können. Sie müssen sich erst zum festgelegten Termin wieder mit dem jeweiligen Thema beschäftigen.

Drehen sich Ihre Gedanken nachts sehr häufig um derartige Aufgaben, legen Sie sich einen Notizblock neben das Bett. So können Sie wichtige Gedanken sofort notieren und danach beruhigt einschlafen.

Nächtliches Grübeln stoppen

Wenn Ihre Gedanken nicht nur um alltägliche Aufgaben, sondern vorrangig um zurückliegende Ereignisse kreisen, sollten Sie sich zunächst klarmachen, dass berufliche Ereignisse der Vergangenheit durch mehrfaches, nachträgliches Durchdenken nicht mehr zu ändern sind – egal wie negativ oder belastend diese Ereignisse auch waren. Vielleicht hilft Ihnen folgender Vergleich: Würden Sie sich einen schlechten, langweiligen oder deprimierenden Kinofilm ein zweites Mal oder noch öfter ansehen? Vermutlich nicht! Dann sollten Sie auch negative Erlebnisse der Vergangenheit nicht immer wieder durchdenken und durchleben. Fragen Sie sich allenfalls: „Was kann ich aus den zurückliegenden Ereignissen für die Zukunft lernen und wie vermeide ich, dass mir etwas Ähnliches noch einmal passiert?“ Dann haben Sie aus dem negativen Ereignis zumindest einen Lerneffekt gezogen.

Falls sich Ihre Gedanken weniger um die Vergangenheit drehen, sondern Sie sich eher Sorgen über zukünftige Ereignisse machen, dann bedenken Sie, dass viele dieser Ereignisse wahrscheinlich niemals eintreten werden. Vermutlich haben Sie es auch schon erlebt, dass Sie sich intensiv Gedanken über ein befürchtetes Ereignis gemacht haben, dass dann doch nicht eingetreten ist oder sich von selbst erledigt hat. Fragen Sie sich daher bei derartigen Gedanken: Was ist das Schlimmste, das passieren kann? Wie wahrscheinlich ist es, dass das wirklich passiert? Was kann ich präventiv tun, damit das nicht passiert? Wie werde ich reagieren, falls es doch passiert? Durch diese Fragen erhalten Sie einen Notfallplan für Ihre Negativsituation und können dann Ihre Gedanken ruhen lassen, bis das Ereignis tatsächlich eintritt.

Wenn sich Ihre Gedanken eher um aktuelle Ereignisse und Situationen oder um derzeit ungelöste Probleme Ihres Berufslebens drehen, dann können Sie Ihre Gedanken durch die richtigen Fragen bewusst in eine konstruktive Richtung lenken. Die eigenen Gedanken werden bewusst oder unbewusst durch die Fragen gesteuert, die man sich gewohnheitsmäßig stellt. Die Art dieser Fragen bestimmt dann die Art und die Qualität der Antworten. „Warum“-Fragen führen fast immer zu einer negativen Antwort. Wenn Sie sich nach einem Missgeschick oder nach einem Fehler fragen: „Warum muss das immer mir passieren?“ versucht Ihr Gehirn eine passende Antwort zu finden und liefert Ihnen Antworten wie „Weil Du so ein ungeschickter Tölpel bist.“ Mit „Wie“-Fragen kommen Sie dagegen in den meisten Fällen zu konstruktiven Lösungen. Wenn Sie sich nach dem Missgeschick oder Fehler fragen „Wie

vermeide ich, dass mir so etwas noch einmal passiert?“ liefert Ihr Gehirn wahrscheinlich eine Reihe sinnvoller Vorschläge. Wenn Sie diese Ideen sofort notieren, brauchen Sie sich in dieser Nacht keine Gedanken mehr über das betreffende Problem zu machen.

Manchmal drehen sich grüblerische Gedanken auch um das Verhalten oder die Meinung von Kund*innen und Kolleg*innen. Machen Sie sich klar, dass Sie das Verhalten und die Meinung anderer Menschen meist nicht beeinflussen können. Es wird immer Menschen geben, die anderer Meinung sind als Sie und die Sie für Ihr Verhalten kritisieren. Akzeptieren Sie, dass Sie es nie allen recht machen können und opfern Sie Ihren Schlaf nicht für sinnlose Überlegungen über die Sichtweise anderer Menschen.

Die meisten negativen Gedanken und Grübeleien können Sie durch eine bewährte Frage stoppen. Statt sich in einem nächtlichen Gedankenkarussell zu verlieren, fragen Sie sich: „Wie mache ich jetzt das Beste aus dieser Situation und habe möglichst auch noch Spaß dabei?“ Wenn Sie einige Minuten über diese Frage nachdenken, werden Ihnen bestimmt mehrere konstruktive Antworten einfallen. Wenn Sie diese Gedanken notieren können Sie danach wahrscheinlich beruhigt einschlafen.

Die 5-Minuten-Regel

Nutzen Sie im Umgang mit Ihren nächtlichen Gedanken die 5-Minuten-Regel. Wenn Ihre Gedanken nachts wieder einmal beginnen, sich um ein bestimmtes Thema zu drehen, dann gehen Sie diesen Gedanken 5 Minuten nach und fragen Sie sich dann: Was hat mir das Nachdenken gebracht? Bin ich zu neuen Erkenntnissen gekommen? Habe ich etwas erkannt, das mir bisher nicht klar war? Bin ich mit der Problemlösung vorangekommen? Wie geht es mir nach diesen Überlegungen? Fühle ich mich jetzt besser oder schlechter als vorher? Die Antworten auf diese Fragen zeigen Ihnen, ob Sie sich in einer negativen Denkspirale befinden, die Sie nicht weiterbringt oder ob Sie auf dem Weg einer konstruktiven Lösung sind.

Wenn Ihre Überlegungen zu umsetzbaren Ideen geführt haben, dann sollten Sie am nächsten Tag sofort aktiv werden und diese Ideen umsetzen. Falls sich Ihre nächtlichen Gedanken dagegen ergebnislos um das Problem gedreht haben, dann beenden Sie Ihr Grübeln oder lenken Sie Ihre Gedanken bewusst auf angenehmere Themen. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, bei negativen Gedanken immer sofort auf diese Weise zu reagieren. Das neue Verhalten gelingt erfahrungsgemäß mit etwas Geduld und Übung immer besser und hilft Ihnen, schlaflose Nächte weitgehend zu vermeiden. ■

Autorin

Birgit Nagel
Ernst-Strobach-Platz 1
31535 Neustadt