OLYMPIASTÜTZPUNKT NRW/RHEINLAND | OLYMPIASTÜTZPUNKT NRW/RHEIN-RUHR | OLYMPIASTÜTZPUNKT NRW/WESTFALEN

Arbeitsblatt für Athlet*innen mit Bewältigungsstrategien für die COVID-Herausforderungen:

Umgang mit Grübeln

Manchmal ist es einfacher und manchmal schwieriger, immer wiederkehrende Gedanken ziehen lassen zu können. Da ist es sinnvoll, sich einfach mit etwas Anderem zu beschäftigen. Anbei einige Beispiele:

- ✓ Suche dir eine neue Beschäftigung, bei der du dich konzentrieren musst
  - z. B. Soduko, Kreuzworträtsel
  - lesen
- ✓ Bewege dich gezielt
  - z. B. mache 10 Liegestütz, Sprünge oder einen schnellen Lauf
  - Beachte: Es sollte etwas Kurzes sein, was deine Aufmerksamkeit benötigt. Lange Einheiten wie Joggen können das Nachdenken fördern
- ✓ Konzentrier dich
  - z. B. auf deinen Atem für 5 Atemzüge
  - auf deine Umwelt mit Farben und Geräuschen (Was sehe ich, was höre ich?)
- ✓ Zähle
  - z .B. rückwärts von 100 in 4er Schritten herunter

Keine durchgrübelten Nächte!

Falls nachts das Grübe-Karussell anspringt, solltest du nicht liegen bleiben. Steh auf, wenn Grübeleien auftreten, die sich nicht abschütteln lassen und die dich am Einschlafen oder am Durchschlafen hindern. Du solltest erst dann wieder ins Bett gehen, wenn du nach längerer Zeit der Ablenkung vom Grübeln müde geworden bist. Zur Ablenkung kannst du lesen, Fotos von Reisealben ansehen oder Bilder aus irgendwelchen Büchern. Als weiteres hilfreiches Mittel haben sich Hörbücher erwiesen. Diese sollten aber nicht zu spannend sein, da man sonst wach bleibt, um das Hörbuch zu hören...

Hoffmann, N. & Hoffmann, B. (2017). Anpassungsstörung und Lebenskrisen. Weinheim: Beltz.