

Kopf aus in der Nacht



Schlafenszeit und du grübelst?

Stehe auf und verlasse das Bett. Wenn möglich, verlasse auch das Schlafzimmer. Nimm ein Blatt Papier und einen Stift.

Schreibe auf, was dir im Kopf herumschwirrt. Schreibe in Stichworten und liste sie untereinander auf.

Setze nun hinter jedes deiner Gedankenkarussells Wörter, die mit dem Buchstaben des vorhergehenden Wortes beginnen. Mach das so lange, bis du müde im Kopf wirst.

Schlafenszeit und du grübelst?

Job	Blume	Essen	Nacht	tun
Streit mit Kollegin				
...				
...				