

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Schluss mit dem Dauergrübeln!

Wir haben die Gabe, gedanklich durchzuspielen, was auf uns zukommt. Manchen Menschen wird das zum Fluch: Ständig zieht eine Schleife von Sorgen durch ihren Kopf. Was hilft gegen die Grübelei?

VON ANKE BRODMERKEL



01. OKT 2017

Spätabends war es immer am schlimmsten. Wenn Frauke Schmidt (Name geändert) in ihrem Bett lag und vergeblich versuchte, ein bisschen Schlaf zu finden, kamen die Bilder. Sie sah sich schon am nächsten Vormittag im Büro sitzen, müde und unkonzentriert. Sie würde Fehler machen. Bestimmt würde der Chef sie wieder zu sich rufen – so wie neulich, als sie einen wichtigen Kundentermin vergessen hatte – und ihr ins Gewissen reden. Oder würde er ihr dieses Mal womöglich mitteilen, dass er sich leider von ihr trennen müsse?

Wie sollte es dann bloß finanziell weitergehen? Die Kinder brauchten dringend neue Anzihsachen. Und ihr großer Sohn ein neues Fahrrad. Mit dem alten klapprigen würde er sonst am Ende noch einen Unfall bauen. Außerdem schien der Elektroherd, den sie seit fast zwanzig Jahren besaß, allmählich seinen Geist aufzugeben.

Beim Thema Herd fiel ihr ein, dass ihre Mutter jetzt bereits zweimal...

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.
