Extra 2

Zettel für überall

Zum Ausdrucken: Zettel für die Tasche, Block für den Nachttisch



So benutzt du diese Seiten

Hier ist das Material für deine Zwei-Zeiten-Regel zum Ausdrucken: für die Tasche, den Nachttisch, den Abend und den Kühlschrank. Erklärt ist alles im Buch. Hier steht nur, was du in die Hand nimmst.

1. **Druck die Seiten aus**, auf normalem Papier im Format A4. Jede Seite kannst du so oft drucken, wie du sie brauchst.
2. **Schneide an den Linien entlang.**
3. **Leg alles dorthin, wo du es brauchst:**

Was	Wohin	Im Buch
Taschen-Zettel	einzeln ausschneiden: in die Handtasche, die Jackentasche, ins Portemonnaie hinter die Bankkarte, mit einem kleinen Stift dazu	Kapitel 2
Mein Wenn-dann-Satz	ins Portemonnaie oder an die Stelle, an der es dich oft erwischt	Kapitel 2
Block für den Nachttisch	an der Linie in zwei Blätter schneiden, mehrere aufeinanderlegen, oben tackern, mit einem Bleistift auf den Nachttisch	Kapitel 8
Karte für die Nacht	auf den Nachttisch, neben den Block	Kapitel 8
Meine Abendliste	auf den Küchentisch: freiwillig, und nicht im Bett	Kapitel 7
Die Regel auf einer Seite	an den Kühlschrank oder über den Schreibtisch	„Die Zwei-Zeiten-Regel auf einer Seite“

Auf jeden Zettel kommen nur ein Wort und die Uhrzeit deiner nächsten Gedankenzeit. Was daraus wird, entscheidest du dort: Schritt oder erledigt?

Hinweis: Diese Seiten dienen der Selbsthilfe im Alltag. Sie ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Wenn dich ständiges Grübeln oder Niedergeschlagenheit länger als zwei Wochen belasten, sprich mit deiner Hausärztin oder deinem Hausarzt. In akuter Gefahr ruf sofort den Notruf 112 an. Mehr dazu im Buch unter „Wann ein Buch nicht reicht“.

Taschen-Zettel

Ein Wort, dazu die Uhrzeit deiner nächsten Gedankenzeit. Schneide an den waagerechten Linien entlang und einmal senkrecht in der Mitte.

Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____
Wort: _____ · Uhrzeit: _____	Wort: _____ · Uhrzeit: _____

Mein Wenn-dann-Satz

Nimm das Signal, das bei dir am häufigsten kommt (Kapitel 2).

Wenn ich merke, dass

_____,

dann schreibe ich ein Wort und die Uhrzeit auf.

Wenn ich merke, dass

_____,

dann schreibe ich ein Wort und die Uhrzeit auf.

Wenn ich merke, dass

_____,

dann schreibe ich ein Wort und die Uhrzeit auf.

Block für den Nachttisch

Ein Wort:

Termin: morgen um _____ Uhr

Greifen · schreiben · umdrehen · atmen.

Ein Wort:

Termin: morgen um _____ Uhr

Greifen · schreiben · umdrehen · atmen.

Karte für die Nacht

1. **Greif nach dem Block.** Das große Licht bleibt aus.
2. **Schreib ein Wort und die Uhrzeit** deiner Gedankenzeit.
3. **Dreh den Block um.**
4. **Geh zurück zu deinem Atem.**

Nach etwa 15 Minuten noch wach? Steh auf, lies in einem anderen Zimmer etwas Ruhiges und geh zurück ins Bett, wenn die Augen schwer werden. Der Rat, nach etwa 15 Minuten aufzustehen, stammt aus der deutschen S3-Leitlinie zur Insomnie, geschrieben für Menschen mit Schlaflosigkeit.

Kein Handy. Sind deine Nächte über längere Zeit schlecht, sprich in der Hausarztpraxis darüber.

Meine Abendliste

Freiwillig, nur wenn du magst: am Abend, bevor du ins Bett gehst, nicht im Bett. Eine Sache pro Zeile, daneben wann.

_____ . _____

_____ . _____

_____ . _____

_____ . _____

_____ . _____

_____ . _____

_____ . _____

_____ . _____

_____ . _____

Sorgen gehören nicht hierher: Sie bekommen auf deinem Zettel ein Wort und eine Uhrzeit.

Die Zwei-Zeiten-Regel

Deine Gedanken bekommen eine feste Zeit am Tag. Sonst werden sie nur notiert.

1. **Zwei Zeiten trennen.** Deine Gedankenzeit und alles andere: der übrige Tag, der Abend, die Nacht.
2. **Die Gedankenzeit einrichten.** 15 Minuten am Tag, zur selben Uhrzeit am selben Platz, am Nachmittag und nie im Bett. Lies deine Zettel seit gestern, schreib jeden Gedanken in eine Zeile und frag: Schritt oder erledigt?
3. **Das Karussell bemerken.** Kommt ein Gedanke zum zweiten Mal, ohne etwas Neues mitzubringen, hat es angefangen. Der Zettel steckt in der Tasche, der Block liegt auf dem Nachttisch.
4. **Sonst nur notieren.** Ein Wort, eine Uhrzeit – die deiner nächsten Gedankenzeit. Dann zurück zu dem, was du gerade tust. Was jetzt zu tun ist, tust du sofort.

Nachts: ein Wort auf den Block, umdrehen, zurück zum Atem. Nach etwa 15 Minuten noch wach? Steh auf, lies in einem anderen Zimmer etwas Ruhiges und geh zurück ins Bett, wenn die Augen schwer werden.