Sonntagabend, Licht aus – und dann geht es los: die Präsentation am Montag, die unbeantwortete Mail, „Hab ich an den Termin gedacht?“. Mit dem konstruktiven Sorgen aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) erledigst du deine Sorgen am frühen Abend auf Papier – mit einem nächsten Schritt –, damit sie dich nicht im Bett einholen.

Warum es sich hält

Abends im Bett ist es oft das erste Mal am Tag still. Dann holt der Kopf nach, was tagsüber liegen geblieben ist. Sorgen machen innerlich wach: Der Körper spannt sich an, und du achtest noch mehr darauf, ob du endlich müde wirst. Gedanken wegzudrücken klappt schlecht, und ein allgemeines „Denk an was anderes“ hilft wenig.

Die Sorgen warten im Bett
sie kreisen, nichts darf vergessen werden

→

Die Sorgen stehen auf dem Papier
mit einem nächsten Schritt und einem Zeitpunkt

Dein Kopf hält dich nicht wach, um dich zu quälen – er will nichts vergessen. Gib ihm einen Zettel.

So geht es

1. Nimm dir am frühen Abend 10 bis 15 Minuten, mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen – nicht im Bett, zum Beispiel am Küchentisch.
2. Schreib in zwei Spalten: links, was dich beschäftigt, rechts deinen nächsten kleinen Schritt und wann du ihn machst. Lässt sich etwas heute nicht lösen, schreib genau das hin.

Was mich beschäftigt	Mein nächster kleiner Schritt – wann?
Präsentation Montag	Montag 9 Uhr Folien 3–5 fertig

3. Klapp das Blatt zu und sag dir: „Für heute erledigt.“
4. Schreib kurz vor dem Zubettgehen fünf Minuten lang eine To-do-Liste für die nächsten Tage – so konkret wie möglich.
5. Kommt ein Gedanke im Bett wieder, sag dir: „Steht auf meinem Zettel – morgen um … kümmere ich mich.“
6. Für den Notfall im Bett: Mal dir eine ruhige, angenehme Szene Schritt für Schritt aus, etwa deinen Lieblingsweg – was du siehst, hörst und riechst. Ein ganz bestimmtes Bild, nicht einfach „an was anderes denken“.

Wenn es nicht gleich klappt

Beim Aufschreiben wirst du unruhiger? Schreib nur Stichworte, keine ganzen Geschichten – und nie im Bett. Dir fällt kein Schritt ein? Auch „heute nicht lösbar“ ist eine Antwort. Die Gedanken kommen trotzdem? „Steht auf dem Zettel“ – dann geh in deine Szene. Keine Zeit am Abend? Zum Start reichen fünf Minuten To-do-Liste. Ein Abend klappt nicht? Das gehört dazu – mach am nächsten weiter.

Wichtig: Länger anhaltende Schlafprobleme ärztlich abklären (z. B. Schlafapnoe). Schlafmittel und Melatonin mit Ärztin, Arzt oder Apotheke besprechen. Lautes Schnarchen mit Atemaussetzern, Aufwachen mit Luftnot oder ständiges Einnicken am Tag gehören ärztlich abgeklärt – nicht aufs Arbeitsblatt. Beherrschen Sorgen über Wochen fast alles: Episode 9.

Mein Einschlaf-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist dir das Einschlafen in den letzten Nächten gefallen?	3	3	2
2. Wie sehr hat dein Kopf im Bett weitergearbeitet – Sorgen, Pläne, Aufgaben?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich angestrengt oder unter Druck gesetzt, endlich einzuschlafen?	3	2	1
4. Wie viel Zeit hast du wach im Bett verbracht, ohne einschlafen zu können?	3	3	2
5. Wie sehr hat dich das Thema Schlaf tagsüber beschäftigt – Müdigkeit, Sorge vor der Nacht?	2	2	1
Summe (0–20)	14	12	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Am ersten Tag festlegen

Meine Sorgenzeit (früher Abend, nicht im Bett): Uhrzeit, Ort
19:30 Uhr, am Küchentisch

Meine ruhige Szene für den Notfall im Bett:
Weg am See: Steine knirschen, Enten, Geruch von Wasser

2 · Jeden Abend: deine Sorgenzeit und die Nacht danach

Schreib zur Sorgenzeit in Stichworten, was dich beschäftigt, und daneben deinen nächsten kleinen Schritt. Den Haken für die To-do-Liste machst du vor dem Schlafen, die letzten drei Spalten am nächsten Morgen – grob geschätzt, ohne Uhr.

Abend	**Was mich beschäftigt**	**Mein nächster kleiner Schritt – wann?** (oder: heute nicht lösbar)	**To-do-Liste geschrieben** ✓	**Kopf im Bett (0–10)**	**Eingeschlafen** (geschätzt: schnell · mittel · lange)	**Szene gebraucht?** ✓
1	*Präsentation Montag Mail noch offen Gesundheit der Mutter*	*Mo 9 Uhr Folien 3–5 fertig Mo 8:30 zwei Sätze antworten heute nicht lösbar – Mi anrufen*	✓	6	*mittel*	✓
2	*Termin – hab ich dran gedacht? Präsentation*	*Di 12 Uhr im Kalender nachsehen erledigt, lief gut*	✓	5	*mittel*	✓
3	*Autoversicherung*	*Mi 18 Uhr Rechnung zahlen*	✓	4	*schnell*	–
4	*Sorgenzeit vergessen – Kopf voll*	–	–	7	*lange*	✓
5	*Mutter: Arzttermin Freitag*	*Do abends Fahrt planen*	✓	3	*schnell*	–
6	*Urlaub buchen?*	*heute nicht lösbar – Sa besprechen*	✓	3	*mittel*	–
7	*Teamsitzung Montag*	*So 18 Uhr drei Punkte notieren*	✓	2	*schnell*	–

Im Bett: Kommt ein Gedanke wieder, sag dir: „Steht auf meinem Zettel – morgen um … kümmere ich mich." Hilft das nicht, geh langsam durch deine ruhige Szene. Im Bett wird nicht geschrieben.

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Welche Sorgen kamen immer wieder – und was hat geholfen?
Arbeit – jeden Abend. Geholfen: Zeitpunkte

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?
Sorgenzeit 19:30 bleibt, Erinnerung im Handy

BEISPIEL

Mein Einschlaf-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist dir das Einschlafen in den letzten Nächten gefallen?			
2. Wie sehr hat dein Kopf im Bett weitergearbeitet – Sorgen, Pläne, Aufgaben?			
3. Wie sehr hast du dich angestrengt oder unter Druck gesetzt, endlich einzuschlafen?			
4. Wie viel Zeit hast du wach im Bett verbracht, ohne einschlafen zu können?			
5. Wie sehr hat dich das Thema Schlaf tagsüber beschäftigt – Müdigkeit, Sorge vor der Nacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Am ersten Tag festlegen

Meine Sorgenzeit (früher Abend, nicht im Bett):
Uhrzeit, Ort

Meine ruhige Szene für den Notfall im Bett:

2 · Jeden Abend: deine Sorgenzeit und die Nacht danach

Schreib zur Sorgenzeit in Stichworten, was dich beschäftigt, und daneben deinen nächsten kleinen Schritt. Den Haken für die To-do-Liste machst du vor dem Schlafen, die letzten drei Spalten am nächsten Morgen – grob geschätzt, ohne Uhr.

Abend	**Was mich beschäftigt**	**Mein nächster kleiner Schritt – wann?** (oder: heute nicht lösbar)	**To-do-Liste geschrieben** ✓	**Kopf im Bett (0–10)**	**Eingeschlafen** (geschätzt: schnell · mittel · lange)	**Szene gebraucht?** ✓
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Im Bett: Kommt ein Gedanke wieder, sag dir: „Steht auf meinem Zettel – morgen um … kümmere ich mich." Hilft das nicht, geh langsam durch deine ruhige Szene. Im Bett wird nicht geschrieben.

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Welche Sorgen kamen immer wieder – und was hat geholfen?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?