Am Morgen kommt eine Mail vom Chef: Ob ihr morgen kurz reden könnt. Beim Arbeiten, beim Essen und abends auf dem Sofa fragst du dich: Was, wenn …? Und nachts um drei: Was, wenn das Geld nicht reicht? Beim **Sorgenaufschub** aus der Metakognitiven Therapie (im Englischen *Worry Postponement*) gibst du deinen Sorgen **einen festen Termin am Tag** – und wenn sie vorher kommen, sagst du: **Später.**

Warum es sich hält

Sorgen hängen sich an jede Uhrzeit und an jeden Ort: an den Schreibtisch, an den Esstisch, ans Bett. Aus Sicht der Metakognitiven Therapie ist nicht der einzelne Sorgengedanke das Problem, sondern dass du jedes Mal einsteigst – und glaubst, du könntest gar nicht anders. Wer sich den Sorgen ausgeliefert fühlt, will sie oft mit aller Kraft wegdrücken – das klappt bei Sorgen meist nicht. Aufschieben ist nicht Wegdrücken: Du sagst der Sorge nur, wann sie drankommt.

Sorgen ohne feste Zeiten

sie klopfen beim Arbeiten, beim Essen und nachts im Bett an – und du lässt sie jedes Mal herein

→

Sprechstunde: täglich 18 Uhr

wer außerhalb anklopft, wird nicht weggeschickt, sondern bekommt einen Termin – so wie in einer Sprechstunde mit festen Zeiten

So geht es

1. **Tag 1:** Barometer ausfüllen. **Sorgenzeit festlegen:** Uhrzeit, Ort, bis zu 30 Minuten – jeden Tag dieselbe Zeit, derselbe Ort. Leg deine Sorgenzeit nicht ins Bett und nicht direkt vor das Schlafen. Dazu dein **Wenn-dann-Satz**, z. B. „Wenn eine Sorge kommt, dann schreibe ich ein Stichwort auf und sage: Später, um 18 Uhr."
2. **Tagsüber:** Sorge bemerken – nicht einsteigen, nicht wegdrücken. Ein Stichwort aufschreiben (ein oder zwei Wörter), dir sagen: Später. Zurück zu dem, was du gerade tust.
3. **In der Sorgenzeit:** Liste durchgehen. Ist das noch wichtig? Kann ich etwas tun? Wenn ja: nächster Schritt als Wenn-dann-Plan („Wenn Samstag 10 Uhr, dann mache ich den Haushaltsplan"). Wenn nein: Die Sorge darf morgen wiederkommen. Nach der Zeit bewusst beenden – Zettel weg, aufstehen.
4. **Abends:** eintragen, wie oft du verschoben hast und wie belastet du dich gefühlt hast (0–10). **Tag 7:** Was hat sich verändert? Was hat am meisten geholfen? Am besten hängst du eine zweite Woche dran.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Sorge kommt sofort wieder? Normal – wieder ein Stichwort, wieder: Später. In der Sorgenzeit fällt dir nichts ein? Gut so – dann beendest du sie früher. Es ist dringend und du kannst jetzt etwas tun? Dann tu es, etwa eine heute fällige Rechnung überweisen – das ist Planen, nicht Sorgen. Nachts im Bett? Stichwort auf den Zettel neben dem Bett: morgen um 18 Uhr. Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 2: genießen.

Vorweg: Sich Sorgen zu machen ist menschlich – das ist keine Krankheit, und du kannst lernen, anders damit umzugehen. Ob hinter sehr starken, dauernden Sorgen mehr steckt, klären Fachleute – nicht ein Video. Ehrlich: Als bloße Anleitung im Internet, ohne Einführung, half das Aufschieben in einer großen Studie nicht besser, als die Sorgen nur aufzuschreiben – viele schafften das Aufschieben nicht. Deshalb bekommst du hier eine genaue Anleitung, und am besten übst du zwei Wochen lang. Bei Sorgen um die eigene Gesundheit half das Aufschieben in zwei Studien nicht.

Wichtig:
Deine Sorgen bestimmen seit Langem deinen Alltag? → Episode 8.
Gedanken, nicht mehr leben zu wollen? → Sofort Hilfe holen.

Mein Sorgen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Zeit am Tag haben dich Sorgen beschäftigt?	3	3	2
2. Wie schwer ist es dir gefallen, aus einer Sorge auszusteigen?	3	2	2
3. Wie oft hast du dich abgesichert – nachgefragt, kontrolliert?	3	2	1
4. Wie sehr warst du innerlich auf der Hut, statt zu genießen?	2	2	1
5. Wie sehr haben Sorgen deinen Schlaf oder Alltag gestört?	2	2	2
Summe (0–20)	13	11	8

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sorge bemerken, Stichwort notieren: Später.

1 · Tag 1: Meine Sorgenzeit (jeden Tag dieselbe Zeit, derselbe Ort)

Uhrzeit: 18 Uhr

Ort: am Küchentisch

Dauer (bis zu 30 Minuten): 30 Minuten

Leg deine Sorgenzeit nicht ins Bett und nicht direkt vor das Schlafen.

2 · Mein Wenn-dann-Satz (wann und wie ich eine Sorge verschiebe)

Wenn eine Sorge kommt, dann schreibe ich ein Stichwort auf und sage: Später, um 18 Uhr.

3 · Tag 1–7: Stichwort, Später, Sorgenzeit

Tagsüber: Sorge bemerken, nicht einsteigen, Stichwort notieren, „Später". In der Sorgenzeit: Ist das noch wichtig? Kann ich etwas tun? → nächster Schritt als Wenn-dann-Plan. Danach bewusst beenden.

Tag	Stichwörter tagsüber	wie oft verschoben?	in der Sorgenzeit: noch wichtig?	mein Wenn-dann-Plan	Belastung abends 0–10
Tag 1	Chef-Gespräch, Nebenkosten	6	beides ja	Wenn morgen 9 Uhr, dann frage ich den Chef, worum es geht	7
Tag 2	Chef-Gespräch, Tochter Rad	5	Chef: nein – war nur Urlaubsplanung	–	6
Tag 3	Nebenkosten	5	ja	Wenn Samstag 10 Uhr, dann Haushaltsplan	6
Tag 4	Elternabend, Nebenkosten	4	Elternabend: nein	–	5
Tag 5	Tochter Rad	4	kaum noch	–	5
Tag 6	Haushaltsplan	3	erledigt – reicht knapp	Wenn Montag, dann Abo kündigen	4
Tag 7	Nebenkosten	3	kleiner – Plan steht	–	4

4 · Tag 7: Mein Rückblick

Was hat sich verändert?

seltener verschoben – die Sorgen haben ihren Platz um 18 Uhr

Was hat am meisten geholfen?

Stichwort und Später – und der Haushaltsplan

Sorge kommt sofort wieder? Normal – wieder Stichwort, wieder „Später". **Nichts fällt dir ein?** Sorgenzeit früher beenden. **Dringend und lösbar?** Gleich tun – das ist Planen, nicht Sorgen. **Nachts?** Stichwort auf den Zettel: morgen um 18 Uhr. Am besten eine zweite Woche dranhängen. Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 2: genießen.

BEISPIEL

Mein Sorgen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie viel Zeit am Tag haben dich Sorgen beschäftigt?			
2. Wie schwer ist es dir gefallen, aus einer Sorge auszusteigen?			
3. Wie oft hast du dich abgesichert – nachgefragt, kontrolliert?			
4. Wie sehr warst du innerlich auf der Hut, statt zu genießen?			
5. Wie sehr haben Sorgen deinen Schlaf oder Alltag gestört?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 8 an: Wann hilft ein Psychologe?

Sorge bemerken, Stichwort notieren: Später.

1 · Tag 1: Meine Sorgenzeit (jeden Tag dieselbe Zeit, derselbe Ort)

Uhrzeit _____ Ort _____ Dauer (bis zu 30 Minuten) _____

Leg deine Sorgenzeit nicht ins Bett und nicht direkt vor das Schlafen.

2 · Mein Wenn-dann-Satz (wann und wie ich eine Sorge verschiebe)

_____

3 · Tag 1–7: Stichwort, Später, Sorgenzeit

Tagsüber: Sorge bemerken, nicht einsteigen, Stichwort notieren, „Später". In der Sorgenzeit: Ist das noch wichtig? Kann ich etwas tun? → nächster Schritt als Wenn-dann-Plan. Danach bewusst beenden.

Tag	**Stichwörter tagsüber**	**wie oft verschoben?**	**in der Sorgenzeit: noch wichtig?**	**mein Wenn-dann-Plan**	**Belastung abends 0–10**
Tag 1					
Tag 2					
Tag 3					
Tag 4					
Tag 5					
Tag 6					
Tag 7					

4 · Tag 7: Mein Rückblick

Was hat sich verändert? _____ Was hat am meisten geholfen? _____

Sorge kommt sofort wieder? Normal – wieder Stichwort, wieder „Später". **Nichts fällt dir ein?** Sorgenzeit früher beenden. **Dringend und lösbar?** Gleich tun – das ist Planen, nicht Sorgen. **Nachts?** Stichwort auf den Zettel: morgen um 18 Uhr. Am besten eine zweite Woche dranhängen. Dazu Episode 1: offen lassen · Episode 2: genießen.