



KOGNITIVE DURCHMISCHUNG: WENN SCHÄFCHENZÄHLEN NICHT REICHT

Wenn dein Kopf abends nicht still wird, liegt das oft nicht daran, dass du zu wenig müde bist. Manchmal ist dein Gehirn noch im Arbeitsmodus: planen, prüfen, erinnern, bewerten. Schäfchenzählen hilft dann nicht immer. Es ist zwar monoton, aber oft noch zu geordnet. Dein Kopf kann nebenbei wunderbar weiterdenken. Sehr praktisch. Leider nicht zum Einschlafen.



Die **kognitive Durchmischung** nutzt eine andere Richtung. Du gibst deinem Kopf **harmlose, zufällige Bilder**. Dadurch entsteht eine Art **inneres Durcheinander** – ohne Problemcharakter.



SO GEHT'S:

1 Wähle ein neutrales Wort, zum Beispiel **TASSE**.



2 Gehe Buchstabe für Buchstabe durch:



T	Tisch 	Tanne 	Tasche 	Tiger
A	Apfel 	Ampel 	Anker 	Auto
S	Sonne 	Sand 	Sofa 	Schlüssel
S	Seife 	Sessel 	Stern 	Suppe
E	Eimer 	Ente 	Erde 	Eis

3 Stelle dir jedes Wort kurz bildlich vor.



Nicht lange. Nicht schön. Nur kurz genug, dass dein Kopf ein harmloses Bild bekommt.



WICHTIG:



Keine beruflichen Begriffe.



Keine offenen Aufgaben.



Keine Menschen, über die du gerade grübelst.



Nimm langweilige, ungefährliche Bilder.

So bekommt dein Gehirn das Signal: Hier gibt es gerade **nichts zu lösen**. Und genau das kann beim Einschlafen helfen.



MERKSATZ:

Gib deinem Kopf abends keine Probleme. Gib ihm harmlose Bilder.



PASST BESONDERS GUT BEI:



wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst



wenn du dich verzettelst



wenn du keine Motivation hast



wenn Aufgaben gleich wichtig wirken



wenn du eine Entscheidung vor dir herschiebst



QUELLE / BEZUG:

Adaptiert aus einer Videoquelle zur Einschlaftechnik „Cognitive Shuffle“ / kognitive Durchmischung.



Zufällige, harmlose Bilder



Inneres Durcheinander ohne Problemcharakter



Signal ans Gehirn: Nichts zu lösen



Besser einschlafen