



eBook



60 Tipps für einen besseren Schlaf

- Auszug / Leseprobe -

Walter Hofmann

Facharzt für psychotherapeutische Medizin
(Schwerpunkt Hypnose)

Medizinische Hörbücher
Tiefenentspannung auf CD

Christiane Hofmann

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Geschäftsführerin der
Gesellschaft für Ressourcentraining UG

Autorin



Copyright (C) 2010 Gesellschaft für Ressourcentraining UG

- Alle Rechte vorbehalten -

Dieses Buch darf auch auszugsweise nicht ohne schriftliche Zustimmung der Autoren kopiert werden;
Weitergabe an dritte wird strafrechtlich verfolgt.

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieser Publikation wurden sorgfältig recherchiert, dennoch haften die Autoren nicht für die
folgen von Irrtümern mit denen der vorliegende Text behaftet sein könnte.

Gesellschaft für Ressourcentraining UG (haftungsbeschränkt)

GF Christiane Hofmann

Handelsregister: Amtsgericht Freiburg i. B., HRB 704899

Sitz der Gesellschaft: Singen am Hohentwiel / USt-IdNr. DE 270 218 194

Tel. 0163-90 50 250 Fax 07731-955 086

www.ressourcentraining.com ressourcentraining@web.de



Inhaltsverzeichnis (komplett):

60 Tipps für einen besseren Schlaf

Ein kleiner Vorgeschmack...

Warnung

I Erster Schritt: Der klare Entschluss

Tipp 1: Prüfen

Tipp 2: Die Skala

Tipp 3: Die Belohnung

Tipp 4: Alleinherrschaft

Tipp 5: Seien Sie Ihr bester Freund!

II Innere Leichtigkeit, die ‚halbe Miete‘

Tipp 6: Eine liebevolle Einladung aussprechen

Tipp 7: „Ja – ich will!“

Tipp 8: Einige Millionen Einheiten...

Tipp 9: Ich kann, ich will, ich werde – ich tu's!

Tipp 10: Das Motivations-Tagebuch...

Tipp 11: ... und was hineingeschrieben wird

Tipp 12: ... und wie Sie es nutzen können

III Klarheit im Alltag

Tipp 13: Wie groß ist mein Entscheidungsspielraum?

Tipp 14: Unangenehme Situationen ändern...

Tipp 15: ... oder akzeptieren



Tipp 16: Klarheit in der Diskussion

Tipp 17: Freundlichkeit im Auftreten

Tipp 18: Ruhe in der Ausstrahlung

IV Was hat der Tag mit der Nacht zu tun?

Tipp 19: Gelassenheit am Tag = Ruhe in der Nacht

Tipp 20: Gedankliche Vorausschau

Tipp 21: Regelmäßige Strukturen

Tipp 22: Konsequent aufstehen

Tipp 23: ... auch am Wochenende!

Tipp 24: Mit Ruhe in den Tag

Tipp 25: Unterstützung durch den Tagesplan

V Bewegung und Sport

Tipp 26: Jeden Tag ein bisschen

Tipp 27: Die Schlechtwetter-Variante

Tipp 28: Massage fürs Zwerchfell

Tipp 29: Schattenboxen

VI Rituale für den ganzen Tag

Tipp 30: Morgenritual

Tipp 31: Ritual für tagsüber

Tipp 32: Abendritual

Tipp 33: Nachritual

VII Essen & Trinken

Tipp 34: Lieber sparsam...

Tipp 35: ... und nicht zu kalt

Tipp 36: Die Alternativen



VIII Gesundheit, Medikamente und Suchtstoffe

Tipp 37: Checkup beim Hausarzt

Tipp 38: Vorsicht Alkohol!

Tipp 39: Zigaretten? Na ja...

Tipp 40: Suchtgefahr durch Schlafmittel

Tipp 41: Letzte Rettung ‚Apotheke‘?

Tipp 42: So genannte ‚Geheimtipps‘...

IX (Direkt) Vor dem Schlafengehen

Tipp 43: Klimatische Bedingungen

Tipp 44: Vor dem Einschlafen entspannen

Tipp 45: Was garantiert nicht hilft...

Tipp 46: Abschalten mit Hilfe Ihrer Sinne: Sehen...

Tipp 47: ... Hören ...

Tipp 48: (ganz pragmatisch)

Tipp 49: ... Fühlen ...

Tipp 50: Stoffe auf der Haut...

Tipp 51: ...und unter dem Körper

Tipp 52: ... riechen...

Tipp 53: Gedankendisziplin

Tipp 54: Immer wieder bewährt: Meditation

X ... und wenn alles nicht hilft?

Tipp 55: Dann eben doch aufstehen!

Tipp 56: Das Schlaf(Tage)Buch als ‚Mülldeponie‘

Tipp 57: ... auch für Träume und Nachtgespenster

Tipp 58: Entspannen mit Methode

Tipp 59: Entspannen mit hilfreichen Suggestionen

XI Der ultimative Anwendungs-Tipp

Tipp 60: Jede Reise beginnt mit dem ersten Schritt...



- Auszug / Leseprobe -

60 Tipps für einen besseren Schlaf

Ein kleiner Vorgeschmack...

Ein tiefer erholsamer Schlaf ist wichtig, damit sich Körper, Geist und Seele über Nacht regenerieren können und Sie am nächsten Tag den vielfältigen Herausforderungen unseres Alltags wieder gut standhalten.

Deshalb haben wir für Sie im Folgenden zahlreiche Anregungen zusammengestellt, die den Aspekt ‚erholsam schlafen‘ von verschiedenen Seiten beleuchten.

Sie werden Vorschläge finden, wie Sie Ihren Tag von vorneherein ruhiger gestalten, wie Sie abends vor dem Zubettgehen schneller zur Ruhe kommen, warum für einen guten Schlaf ausreichend Bewegung so wichtig ist, welche Rolle die Ernährung in diesem Zusammenhang spielt u. v. m.

Wir sind uns dessen bewusst, dass wir sicherlich einige ‚Eulen nach Athen tragen‘ – vieles was wir Ihnen anbieten, wird Ihnen schon bekannt vorkommen. Dennoch kann es hilfreich sein, sich von Zeit zu Zeit an diese Selbstverständlichkeiten zu erinnern... Lassen Sie sich einladen, unsere Tipps durchzugehen. Prüfen Sie dabei, was für Sie zutrifft und was nicht – ganz sicher passt nicht jeder unserer Gedanken zu jeder Leserin oder jedem Leser und der jeweils aktuellen Situation.

Betrachten Sie dieses Büchlein wie ein Buffet: Wenn Sie möchten, probieren Sie von allem ein wenig, und was Ihnen gar nicht zusagt, das lassen Sie einfach stehen...

In diesem Sinne: erst studieren, dann probieren...



I Erster Schritt: Der klare Entschluss

Tipp 2: Die Skala

Stellen Sie sich eine Skala von 1 bis 10 vor und tragen Sie die Wichtigkeit Ihres Ziels ein, von 0 = gar nicht wichtig bis 10 = das Wichtigste das es zur Zeit für mich gibt.

Welchen Wert hat Ihr Ziel,

besser, tiefer, länger, erholsamer, ... zu schlafen?

Eine 6? oder sogar noch mehr?

Zeichnen Sie diese Skala mit Ihrer deutlichen Markierung auf ein kleines Stück Papier und kleben es mit Tesafilm an einen Platz, wo es Ihnen tagsüber immer wieder ins Auge fällt (z. B. Badezimmerspiegel, Kühlschrank, Kleiderschrank...) – das stärkt Ihre Motivation!

(Möglicherweise ändert sich die Wichtigkeit auch während Sie dieses Programm durchführen – dann passen Sie die Markierung auf der Skala an und erneuern Sie die Merktzettel entsprechend.)

Tipp 3: Die Belohnung

Wenn man wirklich alt gewohnte und eingefahrene Verhaltensweisen ändern will, muss sich dieser Aufwand auch irgendwie lohnen.

Deshalb an dieser Stelle die Frage:

Wozu wollen Sie lernen,

besser, tiefer, länger, erholsamer, ... zu schlafen?

Was wäre der ultimative Vorteil wenn Sie Ihr Ziel erreichen?

Bisher ging es och auch so, war vielleicht nicht immer ganz angenehm, aber irgendwie ging es.

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier zur Hand und notieren Sie spontan mindestens 5 Punkte, weshalb Sie Ihren Schlaf verbessern wollen. Beschreiben Sie so genau wie möglich:



- Was wird dann anders sein? Morgens? Mittags? Abends?
- Wenn Sie alleine sind? Oder mit anderen Menschen zusammen?
- Wie wird Ihre Lebensqualität steigen durch einen besseren Schlaf?

Legen Sie diese Liste an einen zentralen Platz und ergänzen Sie zwei Wochen lang jeden Tag (!) mindestens einen Punkt.

Diese Liste ist Ihr seelischer Treibstoff, Ihre innere Motivation.

Und immer wenn Sie Zweifel bekommen, wozu sich der Aufwand lohnen soll, schauen Sie auf all die Punkte die Sie hier aufgelistet haben:

Das alles wird Ihre Belohnung sein!

II Innere Leichtigkeit, die ‚halbe Miete‘

Tipp 7: „Ja – ich will!“

Gewöhnen Sie sich an, immer wieder zu überprüfen, wie Sie an das Thema SCHLAFEN denken. Achten Sie darauf, dass Sie nicht formulieren: „Ich muss ...“ – genau genommen müssen Sie nämlich gar nichts.

Auch nicht (auf eine bestimmte Art und Weise) schlafen. Bisher ging es ja auch. Zwar leidvoll und quälend, aber es ging.

Gewöhnen Sie sich stattdessen an, dass Sie die Dinge die Sie ändern wollen gerne tun: „Ich will!“ statt „Ich muss!“

Ein motiviertes „Ja, ich will!“ wirkt um ein Vielfaches stärker als ein gequältes „ich muss...“

Tipp 8: Einige Millionen Einheiten...

Wussten Sie eigentlich schon, dass Ihre Nebenniere jedes Mal, wenn Sie denken „Ich muss ...“ (egal in welchen Kontext!!!), sofort einige Millionen Einheiten Adrenalin ausschüttet?



Adrenalin ist ein Wachheitshormon, das alle unsere Sinne und Regelkreise auf „Alarmstufe rot“ schaltet!

III Klarheit im Alltag

Tipp 13: Wie groß ist mein Entscheidungsspielraum?

Oft ist uns gar nicht klar, wie groß (oder manchmal auch wie klein) unser Entscheidungsspielraum tatsächlich ist. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, in schwierigen Fragen möglichst rasch für sich zu klären, ob Sie in der Situation überhaupt etwas entscheiden können oder ob die Entscheidung sowieso von außen fällt.

Im zweiten Fall überlegen Sie sich mindestens drei Möglichkeiten, wie Sie dann auf die Gegebenheiten reagieren werden...

Tipp 16: Klarheit in der Diskussion

Ähnliches gilt für (anstrengende) Diskussionen: Machen Sie – in aller Ruhe – Ihren Standpunkt klar. Ein Mal. Freundlich im Ton, klar und deutlich im Inhalt. Das sollte genügen, damit Sie gehört und verstanden werden.

Falls es doch nicht genügt, hilft meistens auch kein Nachsetzen, kein Kampf, keine weitere Diskussion um Standpunkte, kein Recht haben Wollen. Verzichten Sie lieber darauf; Sie verwickeln sich sonst in verbale Machtkämpfe, die wiederum nur eines bewirken: Sie erzeugen Adrenalin...

Wenn Sie beim ersten Mal nicht gehört (verstanden, beachtet, ernst genommen...) werden, hilft weiteres Reden sowieso nicht; dann ist es Zeit für eine konsequente Handlung.

☺ (Dieser Tipp gilt auch – und vielleicht ganz besonders – im Umgang mit Kindern, Teenagern, Ehepartnern, Arbeitskollegen...)



IV Was hat der Tag mit der Nacht zu tun?

Tipps 19: Gelassenheit am Tag = Ruhe in der Nacht

Machen Sie sich klar: Wie Sie nachts schlafen, hängt u. a. auch stark davon ab wie Sie Ihren Tag (er-)leben. Wenn Sie tagsüber keine Gelassenheit pflegen, werden Sie auch nachts keine Ruhe haben. Die Vorbereitung für einen erholsamen Schlaf beginnt nicht abends – sondern schon morgens!

Tipps 24: Mit Ruhe in den Tag

Achten Sie darauf, dass Sie morgens nicht in Hektik oder Zeitnot geraten. Stehen Sie lieber 10-20 Minuten früher auf.

Nehmen Sie sich v. a. Zeit für ein gemütliches Frühstück.

V Bewegung und Sport

Tipps 26: Jeden Tag ein bisschen

Treiben Sie regelmäßig einmal am Tag Sport, auch wenn es nur 15 oder 20 Minuten sind. Der Organismus braucht irgendeine Form von Bewegung, die nicht zweckgebunden ist. Das gilt auch, falls Sie in Ihrem Beruf körperlich tätig sein sollten (was heutzutage immer seltener wird...).

Am besten wäre es, Sie beginnen den Tag mit einem kleinen Dauerlauf oder nutzen die Mittagspause dafür. Abends vor dem Schlafengehen sollten Sie dagegen kein größeres Sportprogramm in Angriff nehmen – gegen einen ruhigen Abendspaziergang ist allerdings nichts einzuwenden.



VI

Rituale für den ganzen Tag

Tipp 31: Ritual für tagsüber

Stellen Sie Ihr Handy (oder einen Kurzzeitwecker) so ein, dass es einmal pro Stunde klingelt oder vibriert. Dann sagen Sie zu sich selbst: „Ich bin ruhig und gelassen.“ Oder: „Ruhe und Gelassenheit stehen an erster Stelle für mich.“ und überprüfen Sie inwieweit das gerade stimmt.

Tipp 32: Abendritual

Erledigen Sie abends regelmäßig noch etwas ganz einfaches: Stellen Sie z. B. das Frühstücksgeschirr für den nächsten Tag auf den Tisch. Unser Unterbewusstsein ist in diesem Punkt wie ein kleines Kind: Je bekannter und gewohnter ihm eine Verrichtung vorkommt, umso eher ist es beruhigt und fühlt sich geborgen...

Sind Sie neugierig geworden?

Dann bestellen Sie das komplette eBook:

auf unserer Homepage

www.ressourcentraining.com

oder direkt im Shop

www.ressourcenshop.de