

Dr. Katharina Tempel

Besser schlafen

Dein Training für
einen erholsamen
Schlaf

Inhalt

Inhalt	2
Einleitung	3
Wenn das Abschalten nicht gelingt	4
Wenn Stress den Schlaf stört	7
Feierabendgestaltung & optimale Schlafvorbereitung	9
Wenn Grübeln den Schlaf stört	11
Warum der Kopf nicht zur Ruhe kommt	12
Das Gedankenkarussell abends beenden	13
1. Der Body-Scan	13
2. 5-4-3-2-1-Technik	16
3. Fantasiereisen	17
4. Kognitives Mischen	18
5. Yoga Nidra	19
Schlafhygiene – Die Basis für besseren Schlaf	21
Schlaffreundliches Umfeld	21
Was sonst noch helfen kann	22
Schlaf-No-Gos: Das solltest du vermeiden	23
Strategien für besseres Durchschlafen	24
Weitere Gründe für Schlafstörungen	26
Abschied	29

Einleitung

Schlaf ist mehr als nur die Zeit, in der dein Körper sich ausruht.

Es ist die Basis für deine körperliche Gesundheit, deine emotionale Ausgeglichenheit und deine Fähigkeit, den Alltag zu bewältigen. Aber wenn deine Gedanken unaufhörlich kreisen, kann Schlaf zur Herausforderung werden. Vielleicht kennst du das: Du legst dich ins Bett, bist müde, und trotzdem beginnt in deinem Kopf ein nie endender Monolog. Sorgen, Zweifel, To-Do-Listen – sie kommen genau dann, wenn du sie am wenigsten brauchst.

Dieses E-Book soll dir helfen, das abendliche Gedankenkarussell zu stoppen, damit du leichter abschalten und zur Ruhe kommen kannst. Hier findest du praktische Tipps und bewährte Strategien, um besser ein- und auch durchschlafen zu können.

Wenn das Abschalten nicht gelingt

Es ist zum Aus-der-Haut-Fahren. Eigentlich willst du nichts mehr, als dich zu entspannen und endlich richtig runterzukommen, aber deine Gedanken fahren Achterbahn. Du spielst die Situation vom Tag noch einmal durch und lässt jedes gesagte Wort Revue passieren. Dann springen deine Gedanken zum Termin am nächsten Tag. Du fragst dich, was du vorher noch alles erledigen musst und wie du dich dort am besten verhalten solltest. Weiter geht es zu der Sache, die nächsten Monat ansteht. Und dann rasen deine Gedanken schon wieder zurück zu der Begegnung mit dem Kollegen neulich, die so seltsam war. Steckt da mehr dahinter? Wie war seine Aussage gemeint? Was wird wohl das nächste Mal passieren, wenn ihr euch seht?

Deine Gedanken kreisen von einem Thema zum nächsten und wollen einfach nicht zur Ruhe kommen. An das Einschlafen ist so nicht zu denken, egal wie müde du warst, als du ins Bett gegangen bist.

Dieses Gedankenkarussell hält auch deinen Körper in dauerhafter Anspannung. Das ständige Nachdenken über Ängste und Sorgen führt dazu, dass sich dein Körper auf Angriff, Verteidigung oder Flucht vorbereitet – obwohl er doch eigentlich gerade entspannen soll. Wenn du grübelst, werden Stresshormone wie Cortisol freigesetzt. Sie signalisieren deinem Körper: „Gefahr! Wach bleiben!“ Selbst wenn es nur eine Sorge ist, die gar nicht akut gelöst werden muss, behandelt dein Gehirn sie wie einen Notfall. Dein Puls geht hoch, dein Kopf wird klarer – genau das Gegenteil von dem, was du brauchst, um einzuschlafen.

Die Folge: Dein Körper ist so unruhig, dass du nicht lange in einer Position liegen kannst. Du drehst und wendest dich, wirfst dich von einer Seite auf die andere und wirst zunehmend frustrierter. Frustriert darüber, dass du schon wieder nicht einschlafen kannst, obwohl du die Entspannung und den Schlaf so dringend brauchst. Das Ganze wird zu einem Teufelskreis.

Deine Gedanken melden Gefahr, obwohl überhaupt keine Gefahr besteht – du liegst sicher in deinem Bett. Aber die aufgebaute Anspannung hält dich vom Schlaf ab. Und wenn du nachts vor lauter quälender Gedanken nicht schlafen kannst, fühlst du dich am nächsten Tag völlig ausgelaugt. Du kannst nicht deine volle Leistung bringen, reagierst gereizt und bist schnell erschöpft. Das führt zu noch mehr Stress und möglicherweise zu problematischen Situationen, die dir wiederum nachts den Schlaf rauben. Deine Anspannung baut sich weiter und weiter auf.

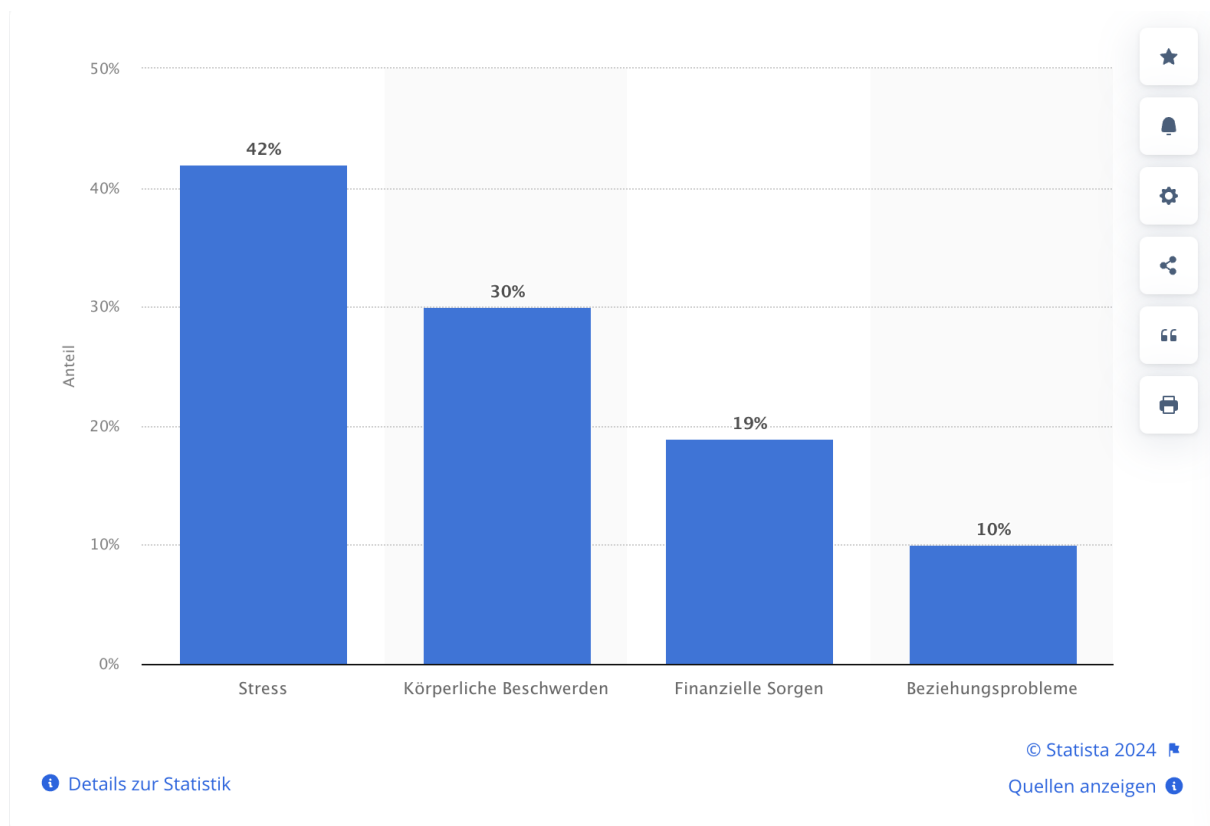
Von hier ist es nur noch ein kleiner Schritt zu ernsthaften psychischen und körperlichen Beschwerden. Denn *„Schlaflose Nächte sind keine Lappalie. Weniger als fünf Stunden Schlaf pro Nacht erhöhen das Risiko für chronische Krankheiten und beeinträchtigen die Leistungsfähigkeit“*, erklärt Ursula Marschall, leitende Medizinerin der Barmer Krankenkasse.

Doch so weit muss es nicht kommen. Es gibt Wege, wie du aus diesem Kreislauf aussteigen kannst.

“Drei Dinge helfen, die Mühseligkeiten des Lebens zu tragen: Die Hoffnung, der Schlaf und das Lachen.”

- Immanuel Kant

Welche Gründe uns ganz konkret vom Einschlafen abhalten, unterscheidet sich natürlich von Person zu Person und von Lebenslage zu Lebenslage. In der Regel lassen sie sich jedoch neben körperlichen Beschwerden (auf Grund von Krankheit oder Medikamenteneinnahme) auf zwei Haupt-Problemgebiete zurückführen: Stress und Grübelgedanken.



Daten einer YouGov-Umfrage im Auftrag der Bayer Vital GmbH vom Februar 2023, bei der über 2000 Erwachsene deutschlandweit zu ihren Gründen für schlechten Schlaf befragt wurden.

Wenn Stress den Schlaf stört

Du kennst dieses Gefühl sicher auch: Alles scheint über dir zusammenzubrechen. Der Stapel an Erledigungen wird immer größer, während die Zeit bis zur Deadline immer knapper wird. Oder es gibt ohnehin schon genug zu tun, und dann kommt noch eine weitere Aufgabe dazu. Vielleicht ist dein Kind krank, deine Oma braucht Unterstützung, und dein Chef verlangt Überstunden. Du jagst von einem Termin zum nächsten, während dein Kopf schon drei Probleme weiter ist. Dein Körper und Geist sind bis zum Äußersten gespannt, und jede Kleinigkeit könnte der Tropfen sein, der das Fass zum Überlaufen bringt. Kein Wunder, dass es dir in solchen Momenten schwerfällt, zur Ruhe zu kommen.

Das Gute ist: Stress ist erstmal nichts Schlechtes. Er ist eine natürliche Reaktion deines Körpers auf Herausforderungen. Wenn du dich einer solchen Herausforderung gegenüber siehst, aktiviert dein Körper ein Notfallprogramm: Puls und Blutdruck steigen, deine Sinne werden schärfer, du atmest schneller, die Muskeln spannen sich an, und dein Körper stellt zusätzliche Energie bereit. Dieses Notfallprogramm hilft dir, auf Hochdruck zu arbeiten, sofort zu reagieren und dich voll zu konzentrieren. So kannst du deine Aufgaben schnell und effektiv erledigen.

Auf jede Stressphase sollte allerdings eine Phase der Entspannung folgen. Dein Körper braucht diese Erholung, um die ausgeschütteten Stresshormone wieder abzubauen. Wenn das nicht passiert, bleibt die Anspannung erhalten. Dein Körper kann auf Dauer jedoch keine Höchstleistungen bringen. Irgendwann sind seine Reserven aufgebraucht, die Batterien leer – und dann droht der Zusammenbruch. Dauerstress führt früher oder später zu körperlichen Beschwerden, Depressionen oder Burnout.

Stehst du in deinem Leben dauerhaft unter Anspannung, solltest du zusehen, wie du die Belastungen in deinem Leben reduzieren kannst. Dazu kann z.B. gehören kürzer zu treten, bestimmte Aufgaben vorübergehend zu pausieren oder ganz loszuwerden, aktiv nach Unterstützung zu suchen, für Ausgleich zu sorgen, deinen Perfektionismus runterzuschrauben, Entspannungsmethoden zu erlernen oder dir eine andere Arbeit zu suchen.

In meinem Onlinekurs: [!\[\]\(082f818d99f166a3ba574d9284d73064_img.jpg\) Destress your Life](#) findest du umfangreiche und vielfältige Tipps und Strategien dazu.

*“Es gibt Wichtigeres im Leben, als nur sein
Tempo zu beschleunigen.”*

- Mahatma Gandhi

Feierabendgestaltung & optimale Schlafvorbereitung

Falls du gerade viel Stress hast, ist es besonders wichtig, eine Routine zu finden, um abschalten zu können. Die folgenden Tipps können dir dabei helfen, Körper und Geist auf den Feierabend und das baldige Zubettgehen einzustimmen.

1. Erledige die Tagesplanung am Vortag

Bevor du deine Tagesarbeit erledigst, schreib dir die To Do Liste für den nächsten Tag auf. Das hilft in stressigen Zeiten den Überblick zu bewahren und Gedanken an die Arbeit nicht mit in den Feierabend zu übertragen.

2. Schalte technische Geräte aus

Sobald du deine Arbeit niederlegst, solltest du alle Benachrichtigungstöne- und Zeichen ausschalten. Das E-Mail-Postfach ist bis zum nächsten Morgen tabu. Kurz vor dem Einschlafen solltest du nach Möglichkeit auch nicht mehr auf den Fernseher, dein Handy oder einen anderen Bildschirm gucken, weil das künstliche Licht der Displaybeleuchtung einen wachmachenden Effekt hat.

3. Bewege dich

Sport und Bewegung sind hervorragend geeignet, um körperliche Anspannung abzubauen. Was sich tagsüber durch Termine, Verpflichtungen und Sorgen bei dir aufstaut, kannst du nach Feierabend durch Schwimmen, Tanzen, Joggen oder Tennis wieder abbauen. Bewegung ist wie ein Ventil, durch das du den Druck ablassen kannst. Gerade in Zeiten, in denen du unter starker Anspannung stehst, solltest du auf ausreichend Bewegung achten. Sie hilft das Gedankenkarussell zu unterbrechen und schafft einen Ausgleich zum stressigen Berufsalltag.

Tagsüber darfst du dich gerne auspowern. Am späten Abend solltest du allerdings auf anstrengende Sportarten verzichten, weil sie deinen Kreislauf in Schwung bringen und dich somit wach und nicht müde machen. Solltest du erst spät am

Abend Zeit für Sport haben, versuche es mit ruhigem Yoga oder einem gemütlichen Spaziergang vor dem Zubettgehen.

4. Höre klassische Musik

Viele klassische Lieder entspannen nachweislich unser Gehirn und lassen uns zur Ruhe kommen. Suche dir ein ruhiges klassisches Stück zum Einschlafen oder binde klassische Musik auf andere Weise in dein Abendritual ein.

5. Leg dir einen Notizzettel neben dein Bett

Notiere dir jeden Abend vor dem Zubettgehen (oder wann immer dich das Gedankenkarussell plagt) alle aufkommenden Gedanken auf einem Blatt Papier. Schreib dir alles aus dem Kopf, damit du nicht länger daran festhalten musst. Wenn dir beim Einschlafen häufiger Ideen einfallen, lege dir einen Notizzettel neben das Bett und schreib die Idee sofort auf, damit du danach in Ruhe weiterschlafen kannst.

6. Leg dir ein Abendritual zu

Die hier genannten Punkte kannst du wunderbar zu einem Abendritual verbinden. Ein Abendritual hilft dir dabei die Arbeit des Tages abzuschließen und gedanklich zur Ruhe zu kommen, bevor du in den Feierabend startest. Das Ritual könnte z.B. so aussehen: Schreibe zunächst deine To-Do-Liste und plane den morgigen Tag. Anschließend fährst du deinen PC herunter und schaltest dein Handy auf Flugmodus. Dann atmest du dreimal tief ein- und aus, spazierst nach Hause und machst dir etwas klassische Musik an. Alternativ eignen sich auch ein warmes Bad, Meditation oder diverse Entspannungstechniken.

Wichtig ist auch, dass du deinen Feierabend rechtzeitig einleitest und nicht bis zur letzten Minute arbeitest. Zwischen Arbeitsende und dem Zubettgehen sollte mindestens eine Stunde liegen. Besser mehr.

Wenn Grübeln den Schlaf stört

Stress kannst du dir auch ganz ohne Termindruck und Mehrfachbelastung machen. Nämlich, wenn du dir angewöhnt hast, zu grübeln. Vielleicht kannst du ein vergangenes Erlebnis nicht loslassen, hinterfragst immer wieder deine Entscheidungen oder sorgst dich davor, was in der Zukunft passieren könnte. Wenn du diese Grübelgedanken permanent in deinem Kopf durchspielst, versetzt du deinen Körper und Geist in Dauerpanik. Dein Gehirn kann nämlich nicht unterscheiden, ob du dir etwas nur ausmalst oder es tatsächlich passiert. Deshalb können deine sorgenvollen Gedanken heftige körperliche Reaktionen auslösen – etwa Kopfschmerzen, Verspannungen, Herzrasen, Magenprobleme oder Verdauungsstörungen.

Auch aktuelle Krisen können eine der Hauptursachen sein, warum du abends nicht abschalten kannst und deine Gedanken einfach nicht zur Ruhe kommen wollen. Vielleicht wurdest du verlassen, bist krank geworden, hast deinen Job verloren oder musst einen Todesfall verkraften. Solche Krisen sind absolute Ausnahmezustände für Körper, Geist und Seele. Dein bisheriges Leben wird plötzlich auf den Kopf gestellt, und du musst dich an eine neue, ungewohnte Situation anpassen. Dabei kannst du das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen verlieren – sei es in deine eigene Gesundheit, in andere Menschen oder vielleicht sogar in die Welt um dich herum.

Es kann sein, dass du unter Schock stehst oder bestimmte Ereignisse in Gedanken immer wieder durchgehst. Dein Körper bleibt angespannt, während dein Kopf von negativen Gedanken überflutet wird. In solchen Momenten ist an Entspannung oder Schlaf kaum zu denken. Besonders im Bett, wenn eigentlich Ruhe einkehren sollte, verfällst du möglicherweise ins Grübeln. Das Problem dabei: Grübeln bringt dich nicht weiter. Es hilft weder, Lösungen zu finden, noch dabei, die Situation zu akzeptieren. Statt klar zu denken, ist dein Kopf voller wirrer Fragmente von Situationen oder Gesprächen. Du bist gefangen in der Vergangenheit oder in möglichen Szenarien der Zukunft, aber selten im Hier und Jetzt, wo du tatsächlich etwas gegen dein Problem oder für dein Wohlbefinden tun kannst.

Grübeln fühlt sich oft an, als ob du auf der Stelle trittst – wie ein Eichhörnchen, das von einem Ast zum nächsten springt, ohne zur Ruhe zu kommen. Selbst wenn du versuchst, Schäfchen zu zählen oder die Gedanken zu stoppen, findest du dich Sekunden später wieder mitten im Chaos. Kein Wunder, dass du dich danach genauso hilflos fühlst wie vorher.

„Wer sich nachts zu lange mit den Problemen von morgen beschäftigt, ist am nächsten Tag zu müde, sie zu lösen.“

– Rainer Haak

Warum der Kopf nicht zur Ruhe kommt

Egal, ob es nun zu viel Stress ist, übertriebene Sorgen oder eine aktuelle Krise, die dein Gedankenkarussell antreiben. In allen Fällen wünschst du dir vermutlich nichts sehnlicher, als endlich auf den Pausenknopf zu drücken und deine Gedanken zum Verstummen zu bringen. Doch warum ist es überhaupt so schwer, auf Knopfdruck abzuschalten?

Am Ende eines Tages haben wir unser Soll doch erfüllt. Wir haben gearbeitet, gewerkelt, gedacht, geplant, entworfen und gemanaged. Jetzt ist alles, was wir wollen, ein kleines bisschen Ruhe. Ein kurzer Moment des Friedens, bevor es am nächsten Tag von vorne losgeht. Wieso kann unser Kopf uns diesen friedlichen Moment, diese Pause von unserem stressigen Alltag, nicht schenken?

Die Antwort ist ganz einfach: Weil wir von ihm etwas verlangen, das er uns gar nicht geben kann. Wir wollen, dass unser Kopf nach getaner Arbeit ausgeht und herunterfährt, wie ein PC, dessen Dienste nicht länger benötigt werden. So

funktioniert unser Kopf aber nicht. Denn unser Kopf macht nie Pause. Neurowissenschaftler haben herausgefunden, dass unser Gehirn selbst im Ruhezustand hochaktiv ist. Es fährt nicht herunter, wie wir uns das wünschen, sondern durchläuft in Ruhephasen ähnliche Gedankenschleifen wie wenn wir aktiv sind.

Während wir also gemütlich einen Tee trinken, aus dem Fenster schauen oder im Bett liegen, verhält sich unser Gehirn weiterhin so, als würden wir noch immer an der kniffligen Präsentation vom Vormittag feilen. Aus diesem Grund ist es gar nicht möglich, an nichts zu denken. Unser Gehirn denkt immer. Ob wir es bewusst steuern oder nicht. Ob wir es mitkriegen oder nicht. Es ist normal, dass unser Kopf ständig denkt. Das war zu allen Zeiten so und ist bei allen Menschen gleich.

Das Gedankenkarussell abends beenden

Wir können unsere Gedanken also nicht einfach anhalten oder stoppen. Jeder Versuch, das zu erreichen, ist zum Scheitern verurteilt. Wir können unsere Aufmerksamkeit jedoch gezielt umlenken - weg von den Grübelgedanken, hin zu etwas, das uns das Einschlafen erleichtert. Dafür gibt es verschiedene Methoden, von denen ich dir fünf besonders effektive jetzt vorstellen werde:

1. Der Body-Scan

Der Body Scan wurde insbesondere durch den amerikanischen Arzt Jon Kabat-Zinn bekannt, der diese Methode zum festen Bestandteil seines Achtsamkeitsprogramms gegen Stress gemacht hat. Auch in Psychotherapien wird der Body Scan häufig eingesetzt, um bei Einschlafschwierigkeiten, Unruhe, Stress und Erschöpfung zu helfen. Dabei wird die Aufmerksamkeit Schritt für Schritt auf alle Teile des eigenen Körpers gerichtet, um besonders tief entspannen zu können.

Durch die Konzentration auf den Körper hat das Gehirn keine Kapazität mehr, um über anderes nachzudenken. Auf diese Weise werden Gedankenspiralen und

Grübeleien unterbrochen. Die Aufmerksamkeit liegt ganz auf dem eigenen Körper und wird dadurch im Hier und Jetzt gehalten.

Ein typischer Verlauf sieht vor, dass du dich zunächst auf deinen linken Fuß fokussierst, um dann deine Aufmerksamkeit über die Füße, Waden und Oberschenkel immer weiter nach oben wandern zu lassen. Es folgen der Hüftbereich, dein Bauch, dein unterer Rücken bis ganz nach oben zu deiner Scheitelspitze.

Um die Meditation durchzuführen, nutze meine verlinkte Audiodatei, oder lese die folgende Anleitung durch und wiederhole das Gelesene aus deiner Erinnerung.

Anleitung Body Scan:

Lege dich für diese Meditation in eine entspannte Position in dein Bett und mach es dir bequem. Decke dich zu, um nicht auszukühlen. Die Arme liegen entspannt neben dir oder ruhen auf deinen Oberschenkeln. Schließe deine Augen und beginne tief ein – und auszuatmen. Konzentriere dich darauf, wie dein Atem sanft ein- und ausströmt und wie sich deine Bauchdecke dabei hebt und senkt. Mit jeder Einatmung kommst du mehr zur Ruhe. Mit jeder Ausatmung lässt du deinen Körper tiefer in die Unterlage sinken.

Konzentriere dich jetzt auf deinen Körper und darauf, was du in diesem Moment dort spüren kannst. Ziel dieser Übung ist es, nicht etwas zu verändern oder zu erreichen. Es geht lediglich darum zu beobachten, was ist und alle Empfindungen anzunehmen, die erscheinen.

Richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf deinen linken Fuß. Spüre deinen linken großen Zeh. Den nächsten Zeh, den mittleren Zeh, den Zeh daneben und schließlich deinen kleinen Zeh. Was kannst du wahrnehmen? Sind deine Zehen warm oder kalt? Kannst du die Berührung deiner Socken spüren? Dehne deine Aufmerksamkeit jetzt weiter aus und nimm alle Empfindungen in deiner Ferse, in deinem Knöchel und in deiner Fußsohle wahr.

Deine Aufmerksamkeit wandert nun weiter nach oben, deinen Unterschenkel hinauf, zu deinem Knie und weiter zu deinem Oberschenkel bis hin zu deiner linken

Gesäßhälfte. Was kannst du spüren? Spürst du eine Schwere in deinen Beinen oder ein Gefühl von Leichtigkeit? Wenn du nichts spüren kannst, ist das auch okay. Nimm dann dein linkes Bein als Ganzes wahr, von den Zehen bis hin zu deinem Gesäß.

Wiederhole jetzt den Prozess mit deinem rechten Bein und beginne erneut bei deinen Zehen und wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam hinauf bis in deine rechte Gesäßhälfte. Was kannst du hier wahrnehmen? Spüre anschließend in beide Beine hinein. Wie fühlen sich deine Beine im Vergleich an? Kannst du Unterschiede zwischen Beiden spüren?

Wenn du bemerkst, dass deine Gedanken abschweifen, richte deine Aufmerksamkeit einfach wieder auf die entsprechende Körperregion, die du zuletzt wahrgenommen hast.

Konzentriere dich dann auf die Empfindungen in deinem Becken und deinen Hüften und wandere anschließend mit deiner Aufmerksamkeit in deinen unteren Rücken. Fühle, wo der Rücken die Unterlage berührt. Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? Spüre Rippe für Rippe in deinen Rücken hinein. Erst in deinen unteren Rücken, dann in deinen mittleren Rücken und schließlich in deinen oberen Rücken. Was kannst du in deinem Bauch wahrnehmen? Kannst du Druck oder Schmerz an einer bestimmten Stelle spüren? Vielleicht kannst du auch ein Pochen wahrnehmen?

Wandere nun zu deiner Brust. Möglicherweise kannst du deinen Herzschlag spüren. Versuche nicht zu verurteilen oder zu bewerten, was du spürst, sondern nimm einfach nur achtsam wahr, was da ist. Alle Empfindungen dürfen jetzt da sein.

Lenke deine Aufmerksamkeit als Nächstes auf deine Arme. Fühle bewusst in deine linke Schulter. Sind deine Schultern entspannt? Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit den linken Oberarm hinunter zu deinem Ellenbogen, zum Unterarm und schließlich zu deiner linken Hand. Fühle in deine linke Hand hinein. In dein Handgelenk, die Handfläche, den linken, kleinen Finger, den Ringfinger, den Mittelfinger, den Zeigefinger und dann in den Daumen. Nimm deinen linken Arm als Ganzes wahr.

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf deinen rechten Arm. Beginne wieder an der Schulter, über den Oberarm, Ellenbogen, Unterarm, über dein Handgelenk bis in die

Fingerspitzen deiner rechten Hand hinein. Kannst du ein Kribbeln in deinen Händen spüren? Fühlen sie sich warm oder kalt an? Spüre anschließend deinen rechten Arm als Ganzes. Spüre beide Arme gleichzeitig.

Wandere abschließend mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Gesicht und spüre, ob der Unterkiefer locker ist und die Augenlider entspannt aufliegen.

Wenn du einen Durchgang abgeschlossen hast, dich jedoch noch immer nicht entspannt und müde fühlst, schließe ruhig einen zweiten Durchgang an. Du kannst erneut bei deinen Beinen beginnen oder mit deiner Aufmerksamkeit zurückwandern, vom Gesicht bis in die Zehen deines linken Fußes hinein.

2. 5-4-3-2-1-Technik

Diese aus der Traumatherapie stammende Technik wurde ursprünglich von Yvonne Dolan für die Opfer von sexuellem Missbrauch entwickelt. Sie eignet sich jedoch auch perfekt, um zu entspannen, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und in den Schlaf zu finden. Alles, was du dafür tun musst, ist, dich nacheinander auf deine fünf Sinne zu konzentrieren und aufzuzählen, was du wahrnehmen kannst. Durch den gezielten Fokus auf deine Sinne findest du ins Hier und Jetzt zurück. Dein Gehirn hat dadurch keine Kapazität mehr, um über vergangene oder zukünftige Ereignisse nachzudenken.

Die Folge ist: Du lässt Grübeleien, Ängste und Sorgen los und kommst zur Ruhe.

Und so funktioniert es:

Mach es dir bequem, nimm eine entspannte Haltung ein (z.B. liegend im Bett), aber lass deine Augen zunächst geöffnet. Such dir nun einen Punkt im Raum, auf dem du deinen Blick ruhen lassen kannst. Ist ein Punkt gefunden, benenne – laut oder in Gedanken - fünf Dinge, die du sehen kannst (z.B. „Ich sehe die Lampe.“).

Anschließend nennst du fünf Dinge, die du hören kannst (z.B. „Ich höre ein vorbeifahrendes Auto.“), fünf Dinge, die du fühlen kannst (z.B. „Ich fühle die Wärmflasche an meinen Füßen.“), fünf Dinge, die du riechen kannst (z.B. „Ich rieche

den Wäscheduft.“) und schließlich fünf Dinge, die du schmecken kannst (z.B. “Ich schmecke Minz-Zahnpasta.“).

Bist du mit dieser Runde durch, beginnst du den Kreislauf erneut. Dieses Mal benennst du vier Dinge, die du sehen kannst, dann vier Dinge, die du hören, fühlen, riechen und schmecken kannst. Danach geht es mit drei Dingen weiter, dann mit zwei Dingen und schließlich benennst du eine Sache, die du sehen kannst, eine, die du hören kannst, eine, die du fühlen kannst, eine, die du riechen und eine, die du schmecken kannst.

Wenn du möchtest, kannst du weitere Durchgänge anschließen oder die Übung in einer für dich geeigneten Variante abändern. Da es oft nicht so viel gibt, das wir riechen und schmecken können, kannst du dich z.B. auch nur auf die drei Hauptsinne, Hören, Sehen und Fühlen konzentrieren.

Es gibt hier kein richtig oder falsch. Hauptsache, du entspannst dich. Deswegen ist es auch vollkommen in Ordnung, wenn du mehrfach die gleichen Dinge benennst. Es ist ebenfalls in Ordnung, wenn deine Gedanken abschweifen und du nicht mehr sicher bist, wo du warst. Mach dann einfach an einem beliebigen Punkt weiter. Wenn du irgendwann den Wunsch verspürst, die Augen zu schließen, kannst du das machen und die Übung z.B. noch eine Weile mit geschlossenen Augen fortsetzen (z.B. „Ich sehe flimmernde Punkte.“).

3. Fantasiereisen

Wenn wir uns unruhig im Bett hin- und herwerfen und das Gedankenkarussell im vollen Gange ist, dann belasten uns in der Regel jede Menge negative Gedanken. Wir machen uns Sorgen über das, was vor uns liegt, oder grämen uns wegen dem, was gewesen ist. Diese negativen Gedanken erzeugen Stress und Anspannung im Körper und lassen uns nicht zur Ruhe kommen.

Wer einschlafen möchte, sollte sich daher positive, beruhigende Gedanken machen. Denn positive Gedanken entspannen den Körper. Sie signalisieren nicht Gefahr, sondern vermitteln im Gegenteil, dass alles in Ordnung ist. Nur ist es gar nicht so einfach, nachts positive Gedanken zu entwickeln. Das liegt daran, dass nachts vermehrt das Schlafhormon Melantonin ausgeschüttet wird, das einen Einfluss auf

unsere Stimmung hat. Es kann dazu führen, dass uns Probleme in den dunklen Stunden deutlich belastender und gravierender als am Tag erscheinen. Ein weiterer Grund übrigens, warum es nicht sinnvoll ist, nachts über seine Probleme nachzugrübeln ...

Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, bieten sich geführte Fantasiereisen an. Sie bündeln deine Aufmerksamkeit und richten sie gezielt auf etwas Positives und Entspannendes. Fantasiereisen sind gelenkte Tagträume, bei denen die Kraft der Vorstellung genutzt wird, um tiefe Entspannung zu erzeugen. Klassischerweise legst du dich für eine Fantasiereise hin, schließt deine Augen und lauschst der Stimme des Erzählers, die dich an einen besonderen Ort entführt, an dem du dich ganz entspannen kannst. Damit du dir das Szenario so gut wie möglich vorstellen kannst, werden in die Geschichte viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut. Du musst nichts weiter tun, als zuhören und dir die inneren Bilder zu den Worten des Erzählers vorzustellen.

Ich habe dir drei meiner geführten Fantasiereisen verlinkt. Zwei weitere findest Du auf meinem YouTube-Kanal:

- Fantasiereise „Sonnenuntergang am Meer“ für Entspannung:
<http://ytb.li/GD-FR-Sonnenuntergang>
- Fantasiereise „Neubeginn im Frühling“ für Mut und Hoffnung:
<http://ytb.li/GDFRFruehling>

Selbstverständlich kannst du dir auch eigene Orte vorstellen, die eine entspannende Wirkung auf dich haben.

4. Kognitives Mischen

Eine weitere Möglichkeit, dein Gehirn auf kreative und entspannte Weise zu beschäftigen, sodass die Sorgen und Grübeleien in den Hintergrund rücken, ist eine Methode, die sich *Cognitive Shuffling*, also kognitives Mischen, nennt. Sie funktioniert so:

1. Finde ein beliebiges Wort, das dir spontan einfällt, z. B. „Apfel“.

2. Starte mit dem ersten Buchstaben (hier: „A“) und denke dir so viele Wörter wie möglich aus, die mit diesem Buchstaben beginnen, z. B. Ameise, Auto, Ananas. Zähle so lange Wörter mit A auf, bis dir nichts mehr einfällt oder du keine Lust mehr hast.
3. Gehe zum nächsten Buchstaben (hier: „P“) und suche wieder Wörter, z. B. Palme, Pinsel, Papagei. Auch hier wieder: Solange Wörter suchen, bis dir nichts mehr einfällt oder du keine Lust mehr hast.
4. Visualisiere die Wörter so gut wie möglich. Stelle dir die Ananas vor, wie sie leuchtet, oder den Papagei, wie er bunt und lebendig auf einem Ast sitzt.
5. Fahre fort, bis du keine Lust mehr hast oder von alleine einschläfst.

Warum funktioniert das?

Das kognitive Mischen lenkt deine Aufmerksamkeit gezielt auf neutrale oder angenehme Bilder, weg von den belastenden Gedanken, die dich wachhalten. Denn wenn du dein Gehirn auf diese Weise beschäftigst, hat es keine Kapazität mehr, um sich auf die Sorgen zu konzentrieren.

Die Suche nach neuen Wörtern fordert dein Gehirn, ohne es zu überfordern, und bringt es in einen entspannten Modus. Stellst du dir angenehme Bilder vor, kann dies ebenfalls eine innere Ruhe erzeugen und die Anspannung senken.

Grübeleien und Sorgen werden so durchbrochen, ohne dass du aktiv „aufhören“ musst, zu denken.

Probier es ruhig mal aus, wenn du das nächste Mal Schwierigkeiten hast, zur Ruhe zu kommen. Du wirst sehen, wie sich dein Geist entspannt und das Einschlafen leichter wird.

5. Yoga Nidra

Yoga Nidra, oft als „yogischer Schlaf“ bezeichnet, ist eine geführte Meditationstechnik, die den Zustand zwischen Wachsein und Schlaf nutzt, um Körper und Geist in tiefe Entspannung zu versetzen. Im Gegensatz zu körperlich aktiven Yogaformen wird Yoga Nidra im Liegen ausgeführt, meist in der Savasana-Position (auf dem Rücken liegend mit entspannten Gliedmaßen). Ziel ist es, den Geist zur Ruhe zu bringen und tiefe Regeneration zu fördern.

Yoga Nidra gliedert sich in mehrere Phasen. Es beginnt mit der bewussten Wahrnehmung des Körpers und der Atmung, um den Fokus von äußeren Ablenkungen und inneren Gedankenmustern zu lösen. Ein zentraler Bestandteil ist das Sankalpa, eine positive Intention oder Affirmation, die während der Übung mental wiederholt wird. Anschließend folgt die Körperreise (Body-Scan), bei der die Aufmerksamkeit systematisch durch einzelne Körperteile gelenkt wird, oft in einer vorgegebenen Reihenfolge. Dies fördert die Verbindung zwischen Geist und Körper und löst muskuläre Anspannungen.

In einer weiteren Phase können sich Visualisierungen anschließen, in denen man sich Bilder, Szenen oder Symbole vor seinem inneren Auge vorstellt. Auch sie dienen dazu, den Geist weiter in den Entspannungszustand zu führen.

Yoga Nidra hilft beim Einschlafen, weil es den parasympathischen Nervensystemanteil aktiviert, der für Ruhe und Erholung zuständig ist. Indem der Geist durch spezifische Anleitungen beschäftigt bleibt, werden Grübeleien und Stressgedanken verdrängt. Zudem sinkt der Cortisolspiegel, was den Körper auf natürliche Weise auf den Schlaf vorbereitet. Die Technik lehrt den Geist, bewusst loszulassen, wodurch es leichter fällt, in den Schlafzustand überzugehen oder nach nächtlichem Aufwachen wieder einzuschlafen.

Regelmäßige Praxis von Yoga Nidra kann nicht nur Schlafstörungen lindern, sondern auch langfristig die Schlafqualität verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern. Durch die Förderung von Achtsamkeit und innerer Gelassenheit wird der Geist trainiert, auch außerhalb der Übung, besser mit Stress umzugehen.

Schlafhygiene – Die Basis für besseren Schlaf

Schlaf ist wie ein zartes Pflänzchen. Es braucht die richtige Umgebung, damit es wachsen und gedeihen kann. Dein Schlafzimmer ist der Nährboden für erholsamen Schlaf. Auf was solltest du achten?

Schlaffreundliches Umfeld

Ein regelmäßiger Schlafrhythmus

Gehe immer zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf, auch am Wochenende. Dein Körper liebt Routinen und belohnt dich mit besserem Schlaf, wenn du ihm diese gibst.

Die richtige Temperatur

Stell dir vor, du schläfst in einer sanften, kühlen Brise – optimal sind 16 bis 20 Grad. Zu warmes oder zu kaltes Klima kann deinen Schlaf stören.

Für Stille und Dunkelheit sorgen

Dunkelheit signalisiert deinem Gehirn, dass es Zeit zum Schlafen ist. Verdunkelungsvorhänge und eine Schlafmaske können Wunder wirken. Falls Geräusche dich stören, probiere Ohrstöpsel oder eine beruhigende Geräuschkulisse (wie Regen- oder Meeresrauschen) aus.

Friedliche Atmosphäre im Schlafzimmer

Dein Schlafzimmer sollte ein Ort der Ruhe sein. Sorge dafür, dass alles ordentlich, angenehm und gemütlich ist. Weniger Ablenkung durch Unordnung hilft deinem Geist, leichter zur Ruhe zu kommen.

Das Bett nur zum Schlafen nutzen

Dein Gehirn verbindet Orte mit Aktivitäten. Wenn du im Bett arbeitest, isst oder

fernsehst, wird es schwerer, diesen Ort mit Schlaf zu assoziieren. Nutze dein Bett also wirklich nur zum Schlafen (und für Zweisamkeit).

Kein Bildschirmlicht vor dem Schlafen

Das Blaulicht von Handy und Laptop bringt deine innere Uhr durcheinander. Versuche, eine Stunde vor dem Schlafen offline zu gehen. Lies stattdessen ein Buch, höre leise Musik oder schreibe deine Gedanken auf.

Keine anregenden Getränke vor dem Schlafen

Koffein, Cola und Tee regen deinen Kreislauf an und können noch Stunden nach dem Konsum wachhalten. Wechsle am Abend lieber zu Wasser oder Kräutertees wie Kamille oder Melisse.

Aufregung vermeiden

Spannende Bücher oder dramatische Serien können deine Emotionen aufwühlen und dich vom Einschlafen abhalten. Heb dir diese Unterhaltung lieber für tagsüber auf. Wenn du nicht unglaubliche Hummeln im Hintern hast, solltest du auch auf zu anstrengenden Sport verzichten, weil er deinen Kreislauf zu sehr anregt und besser auf eine ruhige Yogaeinheit oder einen Spaziergang setzen.

Was sonst noch helfen kann

- **Warme Milch mit Honig**

Die Wärme beruhigt deinen Magen, und das natürliche Melatonin im Honig kann deine Müdigkeit fördern.

- **Ätherische Öle**

Vor allem Lavendelöl wird eine schlaffördernde Wirkung nachgesagt. Aber auch Baldrianöl, Melissenöl, Hopfenöl oder Vetiver können zur Beruhigung und Entspannung beitragen. Wenn du keine Duftlampe oder Diffusor hast, gib einfach ca. 2 Tropfen des ätherischen Öls auf einen Wattebausch, den du auf den Nachtschisch legst und lass dich von dem sanften Aroma verwöhnen.

- **Ein warmes Bad mit beruhigenden Düften**

Alternativ kannst du die ätherischen Öle in der Badewanne einsetzen. Dazu ein bisschen ruhige Musik und gedimmtes Licht. All das kombiniert mit der Wärme des Bades bereiten dich ideal auf den Schlaf vor.

- **Leg deine Beine hoch**

Gegen schwere Beine hilft eine zweite Decke im Fußbereich, um die Beine erhöht zu lagern. So kann das angestaute Blut besser zum Herzen zurückfließen. Ebenfalls hilfreich: Die Beine kalt abbrausen oder Kompressionsstrümpfe tragen.

Schlaf-No-Gos: Das solltest du vermeiden

- **Blaulicht vor dem Schlafengehen**

Bildschirme wie Smartphones, Tablets oder Fernseher emittieren Blaulicht, das die Melatoninproduktion hemmt und dich wach hält.

- **Koffein am Nachmittag oder Abend**

Koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Tee, Cola oder Energydrinks können bis zu 6 Stunden nach dem Konsum die Einschlafzeit verlängern.

- **Schweres Essen vor dem Zubettgehen**

Üppige oder fettige Mahlzeiten belasten die Verdauung und machen es dem Körper schwer, zur Ruhe zu kommen.

- **Alkohol zur Entspannung**

Auch wenn Alkohol anfänglich müde macht, stört er den Tiefschlaf und führt zu häufigem nächtlichen Erwachen.

- **Viel trinken**

Viel zu trinken ist wichtig, aber du solltest nicht 1 Liter Wasser kurz vor dem Zubettgehen runterstürzen. Das Einschlafen wird das vielleicht nicht einmal verhindern, mit Sicherheit aber das Durchschlafen.

Strategien für besseres Durchschlafen

Vielleicht kennst du das: Du schläfst ein, aber mitten in der Nacht bist du wach – und dann geht es wieder los. Die Gedanken schleichen sich ein, und du findest keinen Weg zurück in den Schlaf.

Nächtliches Erwachen ist ein häufiges Problem, das viele Menschen daran hindert, die erholsame Nachtruhe zu bekommen, die sie dringend benötigen. An sich ist es ganz normal, mehrfach in der Nacht aufzuwachen. Wir durchlaufen verschiedene Phasen im Schlaf. Beim Übergang in eine leichtere Schlafphase können wir kurzzeitig wach werden. Auch Schmerzen, nächtlicher Harndrang, das Restless-Legs-Syndrom oder hormonelle Veränderungen können den Schlaf stören.

Belastend ist vor allem, wenn das Wiedereinschlafen schwerfällt.

Hier sind ein paar Strategien, die dir helfen können:

Bleib ruhig und entspannt

Akzeptiere das Wachsein und setze dich nicht unter Druck. Denke daran, dass nächtliches Wachwerden normal ist. Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Je mehr du dich stresst, jetzt schnell wieder einschlafen zu müssen, desto angespannter und wacher wirst du dadurch und desto schwieriger wird es, in den Schlaf zu finden.

Vermeide das Grübeln

Beschäftige deinen Geist mit neutralen oder positiven Gedanken, damit du gar nicht erst die Möglichkeit bekommst, an deine Sorgen und Probleme zu denken. Nutze die Techniken kognitives Mischen, die 5-4-3-2-1-Methode oder schalte eine geführte Meditation an.

Was auch helfen kann: Konzentriere dich auf den Text eines Liedes. Als ich in meiner ersten Schwangerschaft ständig nachts auf die Toilette musste und ein paar Mal danach nicht wieder einschlafen konnte, habe ich jedes Mal, sobald ich wach wurde,

den Text eines beliebigen Liedes durchgesprochen. Solange, bis ich wieder im Bett lag und bereit war, weiter zu schlafen. Der Fokus auf den Liedtext hat mich so abgelenkt, dass ich mir keine anderweitigen Sorgen machen und entspannt wieder einschlafen konnte.

Sieh nicht auf die Uhr

Das ständige Kontrollieren der Uhrzeit und das Wissen darum, wie spät es ist, kann zusätzlichen Druck erzeugen. Vertraue darauf, dass du wieder einschlafen kannst, ohne die Zeit zu wissen.

Steh auf, wenn nötig

Wenn du nach 20 Minuten nicht wieder einschläfst, stehe auf und mache etwas Entspannendes, wie ein Buch lesen oder leise Musik hören, bis du dich schläfrig fühlst. Vermeide dabei grelles Licht und Bildschirme.

Weitere Gründe für Schlafstörungen

Psychische Störungen

Mehr als die Hälfte aller Schlafstörungen sind Vorboten oder Begleitsymptome psychiatrischer Erkrankungen. Sehr häufig kommen Ein- und Durchschlafstörungen z.B. bei Depressionen vor. Wer unter einer Angststörung leidet, hat häufig auch Probleme beim Einschlafen. Durchschlafstörungen kommen hingegen häufiger bei Substanzmissbrauch (also Alkohol- und / oder Drogenabhängigkeit) vor.

Organische Erkrankungen

Viele neurologische Erkrankungen, wie Multiple Sklerose, Parkinson, Epilepsien, Gehirntumore und Schlaganfälle führen zu erheblichen Schlafstörungen. Aber auch hormonelle Erkrankungen (z.B. Schilddrüsenerkrankungen), Krebserkrankungen und natürlich alle Formen von Schmerzen können den Schlaf erschweren. Hier verschwinden die Ein- und Durchschlafstörungen in der Regel wieder, sobald die zugrunde liegende Erkrankung erfolgreich geheilt wird.

Medikamente und Genussmittel

Alkohol kann zwar das Einschlafen erleichtern, erschwert aber das Durchschlafen. Wer zu viel trinkt, wacht also mehrmals die Nacht auf. Er verändert außerdem die Schlafzyklen und wirkt entspannend auf die oberen Luftwege, wodurch das Schnarchen verstärkt wird (das kann auch eine Schlafapnoe fördern).

Koffein erschwert sowohl das Ein- als auch das Durchschlafen, da es eine aufputschende Wirkung hat. Selbst bei Menschen, die behaupten, es mache ihnen nichts aus, konnte festgestellt werden, dass sie einen leichteren Schlaf haben als sonst.

Manche Drogen, wie z.B. Kokain, werden gezielt genommen, um durchmachen zu können und nicht schlafen zu müssen. Auch sie halten also vom Schlaf ab. Und wenn

es im Anschluss zu einem Dauerschlaf über mehrere Tage kommt, hinterlässt dieser kein Gefühl der Entspannung oder Regeneration.

Medikamente können sich ebenfalls auf den Schlaf auswirken. Die Einnahme von Antidepressiva kann z.B. zu ruhelosen Beinen führen. Wenn im Zweifel, besprich deine Schlafprobleme bzw. deine Medikamenteneinnahme mit deiner behandelnden Ärztin oder deinem Arzt.

Nächtliche Atmungsstörungen

Nächtliche Atmungsstörungen betreffen 2 bis 5 % der Bevölkerung. Die typischen Symptome sind Schnarchen und starke Tagesmüdigkeit. Vor allem (aber nicht ausschließlich) Menschen, die schnarchen, weisen während des Schlafens häufig Atempausen auf. Während solcher Pausen, die als Apnoen bezeichnet werden, kommt es zu einer Abnahme des Sauerstoffgehalts im Blut. Schlafapnoen dauern im Mittel 30 Sekunden, können aber auch über ein bis zwei Minuten anhalten. Am Ende der Pause wacht man auf, was mit einer Stressreaktion verbunden ist.

Nächtliche Atmungsstörungen führen zu einer häufigen Unterbrechung des Schlafes. Interessanterweise wird diese von den Betroffenen selbst meist nicht bemerkt. Sie fühlen sich jedoch tagsüber müde und unausgeruht. In Extremfällen können Betroffene so übermüdet sein, dass sie im Gespräch oder beim Autofahren einschlafen.

Nächtliche Atmungsstörungen sollten daher dringend behandelt werden - zumal sie auch das Herz-Kreislauf-System schädigen.

Das Restless-Legs-Syndrom

Dieses Syndrom zeigt sich durch Kribbeln in den Beinen und einen starken Bewegungsdrang. Ruhiges Sitzen und Liegen wird von den Betroffenen als sehr unangenehm empfunden. Zusätzlich sind unkontrollierte Beinbewegungen sehr häufig.

Das Restless Legs Syndrom scheint bei 60% der Patienten genetisch bedingt zu sein; kommt also in bestimmten Familien gehäuft vor. Gewisse Typen dieses Syndroms kommen aber auch bei Blutarmut, Schwangerschaft oder Diabetes vor. Wenn du unter unruhigen Beinen leidest, kannst du versuchen, kurz aufzustehen und deine Beinmuskeln durch Übungen zu ermüden (z.B. indem du 50 Squats machst) - mir hat das in meinen Schwangerschaften meist gut geholfen. Das Syndrom lässt sich wohl aber auch medikamentös sehr gut behandeln.

Gelegentliche Ein- und/oder Durchschlafstörungen während stressiger Phasen, als Begleiterscheinungen von Erkrankungen oder Medikamenteneinnahme sind ganz normal. Sollten die Probleme bei dir aber mindestens dreimal pro Woche auftreten, länger als vier Wochen anhalten oder dich sonst stark belasten, such einen Arzt oder eine Ärztin auf und lass abklären, was dahinter steht.

Abschied

Erholsamer Schlaf ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Mit den Tipps und Techniken in diesem E-Book kannst du dein Gedankenkarussell stoppen und deinem Körper die Ruhe geben, die er braucht. Du hast die Werkzeuge – jetzt ist es an der Zeit, sie auszuprobieren und Schritt für Schritt besser zu schlafen.

Ich wünsche dir einen erholsamen Schlaf!

Alles Liebe,
deine Katharina