



Susanne Brandt-Stange
und Iris Hoffmeyer
01520/5885398
Bickbüschen 11a
23843 Bad Oldesloe
info@dieloesung-sh.de

Tipps gegen Schlafstörungen

Psychologisch

- 1) Nicht ärgern, positiv denken: „Jetzt habe ich Zeit, Liegegebliebenes zu erledigen!“ Tun Sie's dann auch!
- 2) Wählen Sie Bettwäsche, die sich gut anfühlt und deren Farbe Ihnen gefällt.
- 3) Suchen Sie sich bequeme Schlafkleidung, in der sie nicht schwitzen oder frieren.
- 4) Lüften Sie vor dem Schlafengehen etwa 15 Minuten lang.
- 5) Wählen Sie eine kühle Temperatur für Ihr Schlafzimmer, bei der sie gerade noch nicht frieren.
- 6) Essen Sie abends nur leicht verdauliche Speisen, die Ihnen nicht im Magen quer liegen können.
- 7) Trinken Sie etwas alkoholfreies und stellen Sie ein Glas neben Ihr Bett.
- 8) Falls sich negative Gedanken so gar nicht aus dem Kopf vertreiben lassen, hilft ein Notizzettel am Bett, auf dem Sie alle störenden Gedanken notieren.
- 9) Erstellen Sie jeden Abend in Gedanken eine Liste von 15 Dingen, für die Sie heute dankbar sein können.
- 10) Lenken Sie sich vom Wunsch nach Schlaf und von lästigen Gedanken ab: Konzentrieren Sie sich auf monotones Zählen und Atmen nach einer bestimmten Regel „1 – 2 – 3 – 4 – 3 – 2 – 1 – 2 – 3 – 4 –“, Beim Zählen und gelenkten Atmen kann unser Gehirn nicht mehr gleichzeitig an etwas Anderes denken.

Feng Shui

- 1) Verlegen Sie das Schlafzimmer in Ihren ruhigsten Raum, weit weg von der Eingangstür, nervigen Nachbarn und dem Wasserrauschen in der Toilette.
- 2) Sorgen Sie für ein Schlafzimmer, in dem Sie gut abschalten können: Verbannen Sie Fernseher, PC, Telefon (Handy!), Schreibtisch, volle Bücherregale und Spiegel aus dem Raum.
- 3) Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer in Farben, die Ihnen wirklich gut tun. Weiß ist für viele Menschen zu kühl, Rot dagegen häufig zu anregend.
- 4) Wählen Sie Materialien für Einrichtungsgegenstände und Deko, in denen Sie sich wohl fühlen.
- 5) Stellen Sie Ihr Bett so auf, dass das Kopfende an einer festen Wand steht.
- 6) Der Luftzug von der Schlafzimmertür zum Fenster sollte nicht über ihr Bett streifen, sonst liegen Sie in einer energetischen Autobahn und kommen nicht zur Ruhe.
- 7) Das blaue Licht von elektronischen Geräten bringt die innere Uhr durcheinander. Schalten Sie den Fernseher, den PC und das Handy mindestens 30 Minuten vor der Schlafenszeit aus.

Ordnung

- 1) Bemühen Sie sich um Ordnung und Sauberkeit in Ihrem Schlafzimmer.
- 2) Lassen Sie den Luftraum unter Ihrem Bett frei. Bügelwäsche und lästige Aufgaben haben hier nichts zu suchen.
- 3) Tagsüber sollte Sonnenlicht mit seinen UV-Strahlen lichtempfindliche Bakterien in Ihrem Schlafzimmer bekämpfen dürfen.
- 4) Stellen Sie einen Zeitplan auf, nachdem Sie an allen Wochen- und Feiertagen zur selben Zeit aufstehen. Auch das Schlafengehen vermeiden Sie bis zu einer festen Uhrzeit. Mittagsschläfchen und Powernapping lassen Sie erst einmal sein, bis sie wieder leicht einschlafen können.

Wer weitere Tipps gegen Schlafstörungen braucht, dem sei folgendes Buch empfohlen:

Mein Buch vom guten Schlaf von Prof. Dr. Jürgen Zulley, Goldmann Verlag, ISBN 978-3-442-17156-9