Weitere, allgemeine Tipps bei Schlafstörungen

Intensive Gefühle

Durch wiederkehrende negative Gedanken wie Sorgen, Angst, Hass oder Wut ziehen sich die Blutgefässe zusammen und der Blutdruck erhöht sich. Wir fühlen uns gestresst, wodurch wiederum vermehrt Cortisol ausgeschüttet wird, das uns um den Schlaf bringt.

- Ärger ist Gift für den gesamten Körper: Er macht uns nervös, wir sind gereizt und könne Verdauungsprobleme bekommen.
- Furcht greift das Herz an.
- Neid führt dazu, dass wir uns minderwertig fühlen.

Es ist sehr wichtig, sich regelmässig seiner Emotionen bewusst zu werden und diese zu kanalisieren. Deine Heilung beginnt in Deinem Inneren.

Wenn Du an Schlafstörungen leidest, kann dies ein Hinweis darauf sein, dass es etwas zu beachten und aufzulösen gilt. Folgende Übung kann Dir dabei helfen:

Schreibe Dich frei. Du hattest Streit mit Deinem Partner oder es gibt Ärger im Büro? Schreibe vor dem Zubettgehen alle Dinge auf, die Dich belasten. Zum Beispiel ein negatives Gefühl oder eine Situation. Du kannst auch einen Brief an jemanden schrieben – egal ob Du ihn abschickst oder nicht. Das Ausformulieren hilft beim Verarbeiten von Emotionen. Schreibe es Dir wortwörtlich von der Seele

Den Tag positiv abschliessen

Es gibt Dinge, die Du heute einfach nicht erledigen konntest? Schriebe vor Deinem inneren Auge die letzte Mail und „informiere“ den Kollegen/die Kollegin darüber, dass Du morgen etwas mit ihr besprechen möchtest. Oder führe gedanklich ein Telefonat, für das Du heute keine Zeit gefunden hast und sage, dass Du Dich morgen ausführlich meldest. Hake Deine innere ToDo-Liste ab oder notiere die noch offenen Punkte und kläre, wann Du Dich darum kümmerst. Unser Unterbewusstsein kennt weder Zeit noch Raum. Gaukle ihm vor, dass Du alles abgearbeitet hast, es nimmt es als Tatsache hin und lässt Dich in der Nacht in Ruhe.

Schichtarbeit

- Wenn Du nach einer Spätschicht nicht abschalten kannst, kann Dir ein heisses Bad helfen oder ein Einschlafritual.
- Wenn es draussen schon wieder hell ist, wenn Du Deine Arbeit verlässt, setze eine Sonnenbrille auf. Das hilft dem Körper sich darauf einzustellen, dass jetzt „eigentlich" die Nacht beginnt.
- Falls Du wechselnde Schichten hast, wäre es optimal, wenn diese sich nach vorwärts „bewegen" – so wie Deine innere Uhr. Also Frühschicht, Tagschicht, Nachtschicht. Diese Reihenfolge ist nach Ansicht von Schlafforschern und Arbeitsmedizinern besser zu verkraften als eine Abfolge von spät nach früh oder frei wechselnde Schichten.
- Wenn es möglich ist, ist es besser die Schicht alle drei bis fünf Tage zu ändern. Besser als alle sieben Tage.
- Sichtarbeit stört aus ayurvedischer Sicht massiv das Luft-/Raum-Ordnungsprinzip. Siehe hierzu auch die Ayurvedischen Empfehlungen zur Reduzierung von *Vata*.

Tipps für JetLag

- Bei Aufenthalten von weniger als 48 Stunden in einer anderen Zeitzone ist es für den Körper einfache, wenn Du – wenn möglich – Dich an den gewohnten heimatlichen Takt hältst.
- Geht Deine reise in den Westen, kannst Du Deinen Körper schon ein paar Tage vorher darauf vorbereiten und versuchen, jede Nacht ein bis zwei Stunden später einzuschlafen. U.U. kann ein Mittagsschlaf helfen, die Zubettgehstunde etwas herauszuschieben.
- Reist Du in den Osten, solltest Du früher ins Bett gehen und dafür zeitliche raufstehen als sonst. Auch hier kann ein kurzer Mittagsschlaf helfen.
- Wenn Du am Reiseort angekommen bist, solltest Du den dortigen Zeiten entsprechend aufstehen und insbesondere Dich am Nachmittag viel draussen aufhalten. So wird verhindert, dass die Zirbeldrüse frühzeitig das Müdigkeitshormon Melatonin ausschüttet.
- Setze Dich in der neuen Zeitzone so häufig wie möglich dem natürlichen Sonnenlicht aus (das Licht ist der wichtigste Taktgeber für unsere innere Uhr)

Einschlafrituale

Gebe Deinem Körper ein entscheidendes Signal, dass er jetzt Abstand vom Tag bekommt und entspannen und schlafen darf. Ein Ritual muss dabei nicht esoterisch sein – es stärkt von innen heraus und beeinflusst unser Unterbewusstsein positiv.

- Erzähle Dir eine **Gutenachtgeschichte**. Das funktioniert auch bei Erwachsenen wunderbar. Male Dir in Deiner Phantasie etwas Schönes aus, zum Beispiel ein Urlaub.
- Lege eine **Gemütlichkeitspause** ein. Lümmle vor dem Zubettgehen noch für 15 Minuten auf dem Sofa oder bequemen Sessel. Nimm eine weiche decke, lass im Hintergrund entspannende Musik laufen. Tue einfach nichts: Atem beobachten und der Musik lauschen.
- **Warme Füsse.** Sind die Füsse kalt, schüttet der Körper Stresshormone aus und kurbelt den Kreislauf an, statt ihn herunterzufahren. Ziehe warme Socken an oder nimm noch besser ein heisses Fussbad.
- Kultiviere **Dankbarkeit**: reflektiere Deinen Tag und schreibe jeden Abend fünf Dinge auf, für die Du dankbar bist. Nicht die „grossen" Dinge, sondern gerade die kleinen, unscheinbaren Momente sind es, die unser Leben so besonders machen: Ein Lächeln der Kassiererin, das Beobachten von Spatzen in der Mittagspause, die Sonne, die Dich auf dem Balkon gewärmt hat…
- Rezitiere ein **Mantra**. Du musst nicht Yoga praktizieren oder religiös sein. Ein positiver Satz, immer wieder wiederholt hat ungemein positive Wirkungen. Zum Beispiel: „Frieden beginnt in mir"
- Lasse Deine **Geborgenheit** wachsen. Welches positive Gefühl verbindest Du mit dem Schlaf? Denke daran, lass es nach und nach wachsen. Vielleicht ist es ein Gefühl der Geborgenheit oder des Friedens, der Liebe.

Affirmationen

Affirmationen sind selbstbejahende, positive Sätze, die helfen, negative Gedanken, Verhaltensweisen oder Gefühle zu schwächen oder ganz aufzulösen. Je öfters Du Dir „Deine" Affirmation ins Gedächtnis rufst - oder noch besser – sie mit einer positiven Grundhaltung laut vor Dich hersagst, desto besser wirken sie. Probiere es einfach mal aus, ohne gross darüber nachzudenken (letztendlich ist es wohl wieder nur ein kritischer Gedanke 😉). Ideen für positive Sätze sind (formuliere sie gerne um, so dass der Satz vollständig zu Dir passt und spreche ihn gerne in Deiner Mundart /Dialekt aus):

- Ich löse mich von dem Verhaltensmuster, das meinen Schlaf stört
- Ich öffne mich meinen Gefühlen
- Ich schlafe immer leichter ein und auch durch
- Ich schlafe mit jedem Tag immer besser und besser
- Ich liebe mein Bett
- Ich lasse vor dem Schlafengehen alles los
- Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann, um besser zu schlafen
- Ich habe einen guten und erholsamen Schlaf