

## WIE GEHT ES WEITER?

Herzlichen Glückwunsch! Du hast es geschafft! Dein Kurs ist zu ende, Du hast viel gehört, gelesen, probiert. Doch jetzt fängt es erst an!

Was soll ich jetzt mit all den Informationen machen? Bevor Du jetzt voller Euphorie beginnst, viele der Übungen anzufangen, aber nach ein paar Tagen das Gefühl hast, „ah, das bringt doch eh nix“ und dann wieder etwas anderes machst um nach wenigen Wochen wieder in den alten Trott und Alltag zu fallen, ist es wichtig, dass Du Dir klar wirst,

- **was Du erreichen möchtest** und
- **was Du bereit bist, dafür zu tun.**

Schlaf ist wie Du gehört hast, hochkomplex. Viele Faktoren beeinflussen ihn. „Die“ Übung für „den perfekten“ Schlaf gibt es sicherlich nicht. Sondern es ist ein Zusammenspiel aus verschiedenen Faktoren: Berücksichtigung der eigenen individuellen Konstitution, Lebensweise, mögliche Krankheiten, äussere Faktoren, innere Einstellung, Ernährung, usw.

Damit Du nach und nach wieder besser schlafen kannst, ist es sinnvoll, dass Du Dir über das nachfolgende Gedanken machst:

Nimm Dir Zeit mit der Beantwortung folgender Fragen. Vielleicht beginnst Du damit und schaut nach ein paar Tagen wieder hin. Ergänzt, korrigierst und reflektierst. Du musst keine „perfekte“ Antwort finden. Vielmehr ist es wichtig, dass Du eine Resonanz spürst. Dass Dich das berührt, was Du schreibst.

### Was bedeutet guter Schlaf für mich?

Es geht nicht um eine schulbuchmässige Definition oder hochintelligente Antworten. Sondern konkret um Dich. Schreibe einfach im Folgenden bei den Antworten alles auf, was Dir in den Sinn kommt, ohne gross darüber nachzudenken.

---

---

---

### Das ist mein Schlafproblem:

---

---

---

**Was könnte die Ursache dafür sein?**

---

---

---

**Was hält mich wach oder was lässt mich nachts aufwachen?**

---

---

---

**Von welchem Schlafmythos trenne ich mich ab heute?**

---

---

---

**Welches Anti-Schlaf-Ritual läuft bei mir ab?**

---

---

---

**Was meinem Schlafzimmer zum Entspannen fehlt:**

---

---

---

**Welche Übung hilft mir besonders gut? Und welche möchte ich beibehalten?**

---

---

---

**Wie werde ich in Zukunft meinen Gedanken begegnen (sei es positive oder negative)?**

---

---

---

**Worauf achte ich in Zukunft besonders?**

---

---

Noch einmal: Du musst nicht alles in einem Zug ausfüllen. Lass Dir Zeit, reflektiere, streiche etwas, korrigiere, ergänze, formuliere neu.

Wenn Du ein gutes Gefühl hast, dass Du die Fragen für Dich ehrlich beantworten konntest, kannst Du Dir nun **konkrete Ziele** setzen. Diese sind wichtig, dass Du dranbleibst und auch immer wieder überprüfen kannst, wie sich Dein Schlaf als auch Deine Gewohnheiten ändern.

Eine Empfehlung von mir: Mache lieber weniger, aber dafür dies regelmässig. Mach auch nicht gleich ein Riesending draus, sondern beginne mit einfachen Dingen um Erfahrung zu sammeln und so nach und nach tiefer einzusteigen. Berücksichtige zudem bitte Deine Lebenssituation. Wenn Du Schicht arbeiten musst und drei Kinder zuhause alleinerziehend grossziehst, hast Du andere Ressourcen zur Verfügung als jemand anderes. Bitte bleibe realistisch und setze Dich nicht unter Druck.

Erinnere Dich, als Du eine Sportart oder ein Musikinstrument gelernt hast. Du hast auch nicht mit dem anspruchsvollsten Trick oder der schwierigsten Melodie begonnen. Sondern erst einmal das „Handwerk“ gelernt, bis Du nach und nach sicherer wurdest.

Und last but not least: Sei liebevoll mit Dir selbst. Wenn mal etwas nicht klappt, wenn Du mal wieder in alte Muster fällst, wenn Du wieder einmal wach liegst. Das ist vollkommen OK und normal. Du nimmst es wahr, bewertest es nicht und übst, es nächstes Mal anders zu machen. Schritt für Schritt



## Ziele definieren

Formuliere 3 kurzfristige und 3 langfristige persönlichen Ziele, die aus den Erfahrungen im Besser Schlafen-Kurs entstanden sind.

Bitte achte darauf, dass die Ziele konkret formuliert sind. Also nicht: „Ich will wieder durchschlafen“, sondern „Ich werde vor dem Schlafengehen jeden Abend 20 Minuten Atemübungen machen und meine Affirmation xyz aufsagen“. Bei der Formulierung Deiner Ziele kann Dir das SMART-Prinzip helfen:

**S** Spezifisch     Ziele müssen eindeutig definiert sein (nicht vage, sondern so präzise wie möglich)

**M** Messbar     Ziele müssen messbar sein (Messbarkeitskriterien)

**A** Akzeptiert     Ziele müssen von den Empfängern akzeptiert werden/sein (auch: angemessen, attraktiv, abgestimmt ausführbar oder anspruchsvoll)

**R** Realistisch     Ziele müssen relevant und möglich sein

**T** Terminiert     zu jedem Ziel gehört eine klare Terminvorgabe, bis wann das Ziel erreicht sein muss

## So schlafe ich wieder gut:

<b>Kurzfristige Ziele 3 Monate</b>	<b>Wie werde ich das angehen? Was brauche ich? Was kann mich dabei unterstützen/ behindern?</b>	<b>Was kann mich daran hindern? Wie will ich Hindernissen begegnen?</b>
<b>langfristige Ziele 1 – 3 Jahre</b>	<b>Wie werde ich das angehen? Was brauche ich? Was kann mich dabei unterstützen/ behindern?</b>	<b>Was kann mich daran hindern? Wie will ich Hindernissen begegnen?</b>

Wenn Du Fragen oder Anmerkungen zum Kurs hast, freuen wir uns auf Deine Rückmeldung. Melde Dich einfach bei Stefan unter [info@induality.com](mailto:info@induality.com) Wir freuen uns auf Dich!



Und nun wünschen wir Dir viel Freude mit Deinem neuen Schlaf!

Stefan und Oliver