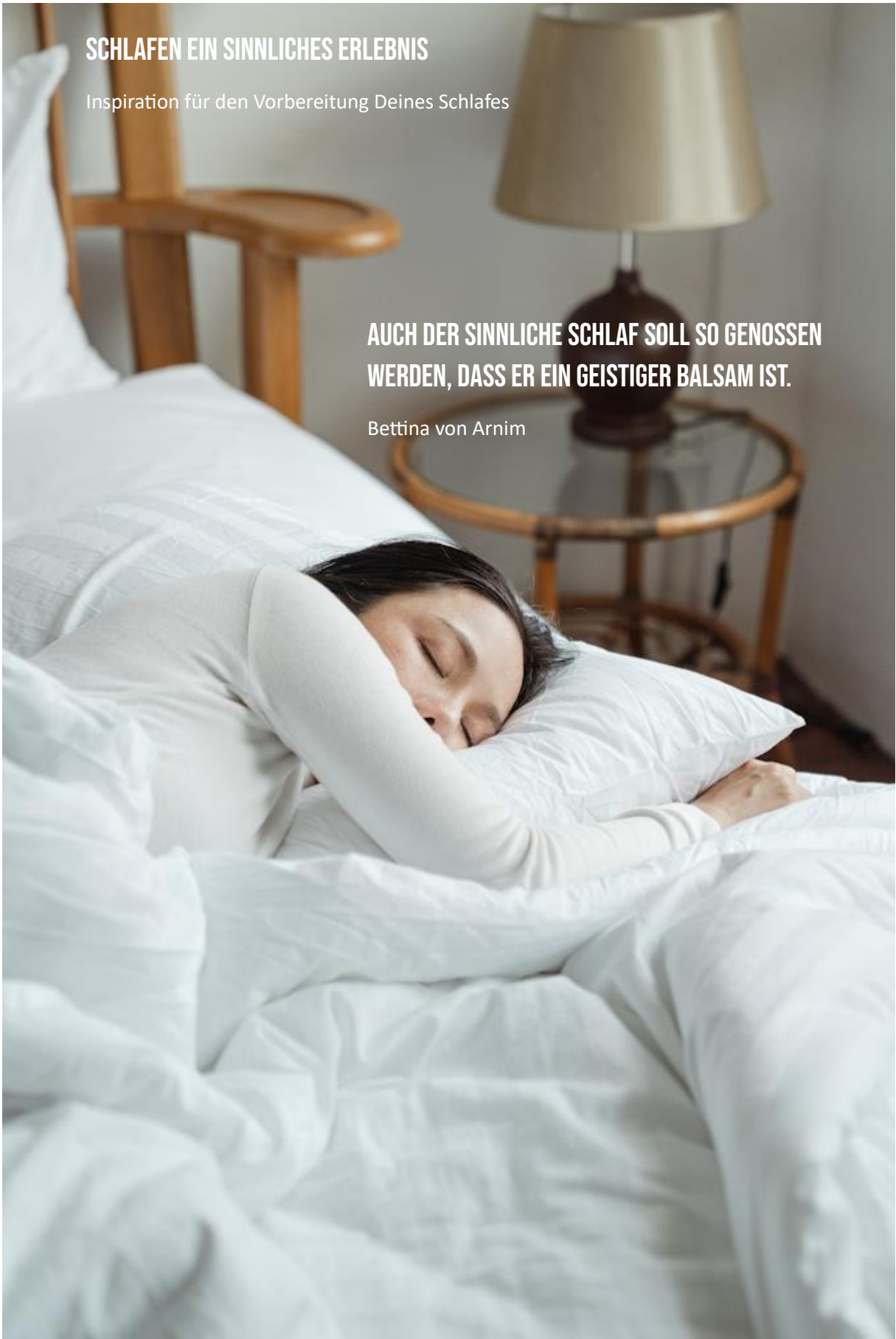


SCHLAFEN EIN SINNLICHES ERLEBNIS

Inspiration für den Vorbereitung Deines Schlafes

**AUCH DER SINNLICHE SCHLAF SOLL SO GENOSSEN
WERDEN, DASS ER EIN GEISTIGER BALSAM IST.**

Bettina von Arnim



SCHLAFEN EIN SINNLICHES ERLEBNIS

Mach Dein Schlafzimmer zu Deiner persönlichen Wohlfühloase

Richte Dein Bett so ein, dass Du Lust bekommst Dich hinzulegen. Vielleicht gönnst Du Dir frische, schöne Bettwäsche? Vielleicht bügelst Du sie sogar besonders sorgfältig?

Verbanne alles aus diesem Raum, was Dir nicht wirklich Freude bereitet. Vor einiger Zeit habe ich einen Satz von der Aufräumexpertin Marie Kondo gelesen, der mich sehr inspiriert hat: Sie meint es geht beim Aufräumen weniger darum sich zu trennen, von nicht mehr gebrauchten Dingen, als vielmehr darum, dem was man liebt wieder Platz zu geben. Vielleicht verträgt auch Dein Schlafzimmer ein wenig Erleichterung? So dass das, was Du wirklich magst, was Dich nährt, wieder sichtbar und spürbar wird? Dass mehr Klarheit sich ausbreiten kann? Betrachte diesen besonderen Raum doch mal unter diesem Aspekt.

Auch wenn Du bei offenem Fenster schläfst, versäume nicht Dein Schlafzimmer immer wieder gründlich zu lüften. In vielen Traditionen geht man davon aus, dass mit dem Lüften auch schlechte Träume den Raum verlassen. Selbst wenn Du Dich für derlei Hokusfokus nicht erwärmen kannst, bedeutet

es doch trotzdem, dass frischer Sauerstoff Deine Räume durchflutet und das ist so oder so gut für einen wohltuenden Schlaf.

Versuche das Zimmer mit möglichst wenig Ablenkung zu gestalten. Wenig Lichtquellen durch elektrische Geräte - zum Beispiel einen Wecker mit Leuchtziffern oder einen Fernseher auf Stand by Modus. Noch besser wäre es allerdings, wenn Du keinen Fernseher hier hast; so verleitet er Dich schon nicht, doch noch mal schnell anzuschalten, um dann davor einzunicken und Stunden später, nach unruhigen Träumen, vor dem flimmernden Bildschirm aufzuwachen.

Lege einen Block und einen Stift in Reichweite von Deinem Bett, so kannst Du Gedanken, die Dich vom Schlaf abhalten einfach aufschreiben. So sind sie raus aus dem Kopf und Du kannst sie getrost loslassen ohne dass etwas Wichtiges vergessen geht.

Und dann suche Dir Schlafkleidung aus die zu Deiner Stimmung passt, in der Du ganz persönlich Dich wohlfühlst, die bequem ist und Dich nicht einengt. Fühlst Du Dich heute sinnlich? Ist Dir kalt? Schau doch einfach mal was Dein Kleiderschrank so hergibt

Abendgestaltung – so langweilig wie möglich 😊

Wenn möglich nichts schwer verdauliches oder zu scharfes essen und generell nicht zu spät essen, damit auch Dein Magen Feierabend machen kann.

Vermeide aufregende, zu anregende Tätigkeiten. Damit fällt Psychothriller anschauen klar aus der Abendgestaltung. Auch wäre es gut, schwierige Gespräche, Diskussionen auf einen anderen Zeitpunkt zu verschieben und auch nervige Emails solltest Du lieber nicht kurz vor dem Schlafengehen beantworten. Ein guter Grund eigentlich, allen Murx, auf den Du eh keine Lust hast, nicht gerade in dieser Zeit hervorzukramen.

Lieber mal ein Buch lesen – Ja, ein Buch, kein Kindel, aber auch hier nicht unbedingt zum Krimi greifen, klar 😊 aber ich kann Euch versichern, es gibt durchaus auch andere lesenswerte Genres. Oder, wie wäre es damit etwas auszuprobieren was Du schon lange mal machen wolltest und immer dachtest dazu fehlt mir die Zeit oder auch das Talent? Handarbeiten oder irgendeine kreative Tätigkeit? Wie Ausmalen, Handlettering, Basteln oder Musizieren.

Am besten wähle etwas, was kein bestimmtes Ziel verfolgt, sondern stattdessen einfach nur Spass macht.

Sehr gut kann es auch sein Tagebuch zu führen um die Erlebnisse des Tages bewusst zu verarbeiten und abzuschliessen. Dabei ist es nicht wichtig schöne Prosa zu verfassen, einfach fließen lassen was der Stift so schreiben möchte. Ja, Stift, denn ganz allgemein ist es besser jede Beschäftigung am Bildschirm zu vermeiden.

Wenn es denn unbedingt nötig ist dann bitte auf Nachtmodus, also bläuliches Licht ausschalten. Warum eigentlich nicht sich mal selbst verwöhnen?!

Fussbad, z.B. Basenfussbad, ist gut gegen Übersäuerung und ausserdem bringt es ganz einfach den Fokus vom Kopf (in dem die Gedanken rumsausen) in die Füsse.

Fussmassage oder Selbstmassage mit einem schönen Öl. Achtung, wähle kein anregendes Öl, lieber ein neutrales wie Sesam Öl oder Kakaobutter, oder wähle etwas beruhigendes ganz nach Deinem Geschmack Ebenso schön kann es sein, ein warmes Bad zu nehmen - dabei aber drauf achten, dass das Wasser nicht zu heiss ist. Vielleicht machst Du daraus einen echten Wohlfühlmoment mit Kerzen, schöner Musik und einem angenehmen Badezusatz der beruhigend wirkt.

Lege Dir einen Tee zu, den Du ganz genüsslich vor dem zu Bett gehen trinkst. Daraus kann man sein eigenes kleines Ritual machen. Es gibt sehr leckere fertige Guten Abend Teemischungen, aber Du kannst natürlich auch kreativ sein und Deinen ganz persönlichen Tee mischen. Lass Dich einfach von Deinem Geschmack leiten bei der Auswahl der Kräuter die beruhigende Wirkung haben. Um nur ein paar Beispiele zu nennen Melisse, Baldrian oder Lavendel.

Lavendel ist generell eine wunderbar beruhigende Pflanze. Neben Tee, und Öl, das man zur Massage nutzen kann (Schläfen, Lebermassage) kannst Du Dir auch ein damit gefülltes Augenkissen zulegen. Hilft übrigens auch gegen Mücken falls sich eine in Dein Zimmer verirrt hat.

Und jetzt: Ab in die Federn - 10 zu Bett geh Tipps

- 1** Mach aus dem zu Bett gehen ein kleines Ritual – unser Geist mag regelmässige Abläufe, dann muss er nicht nachdenken, abwägen, entscheiden
- 2** Bereite Dein Bett vor: Schüttel Decke und Kissen nochmal auf, so dass alles bereit ist um sich gleich hinzulegen
- 3** Wenn Du magst mache Dir eine Wärmflasche und lege sie schon ins Bett (so ist es schon schön vorgewärmt)
- 4** Koche Dir Deinen Schlaftee und genieße ihn
- 5** Schreibe Tagebuch und schliesse so Deinen Tag ab
- 6** Sage der Welt gute Nacht und klinke Dich für einen Moment aus, erlaube Dir Abstand zu nehmen vom Trubel der Welt – Heisst schalte das Handy aus und lege es vor die Schlafzimmertür. Bis dann, wir sehen uns morgen wieder!
- 7** Stelle Dich kurz hin und schüttle alle Spannung aus Deinem Körper raus. Wenn Dich etwas genervt hat kannst Du es jetzt ruhig auch rausfauchen, rausseufzen oder stöhnen
- 8** Dann kuschel Dich in Dein Bett, nimm die schöne Umgebung wahr und lass Dich bewusst ganz in das Bett hineinsinken
- 9** Mach ein paar tiefe Seufzer und bewegen den Kiefer ein paarmal hin und her um letzte Spannungen dort zu lösen
- 10** Wenn Du magst kannst Du Dir jetzt einen Traumort ausmalen, eine Wiese, ein Boot auf dem Meer, ein schönes, sicheres Plätzchen, wie auch immer das für Dich aussieht

Schlaf gut & angenehme Träume