



Pflieger Mental Health  
- Hypnose - Coaching -

# Infoblatt

## Gesundes Schlafverhalten

Was Sie tun können,  
um ganz bewusst Ihr Schlafverhalten  
zu verbessern



# Richtig schlafen lernen

Schlaf ist unentbehrlich für einen gesunden Körper. Während dem Schlaf erfolgen viele Lebenswichtige Vorgänge im Menschen, wie z.B. eine Stärkung des Immunsystems. Gesunder Schlaf ist besonders wichtig für körperliches und geistiges Wohlbefinden und zur Regeneration.



Ausreichender Schlaf erhöht körperliche Entspannung und steigert auch die Konzentrationsfähigkeit. Jedoch ist die Schlafqualität bedeutender als die Schlafdauer!

In der Nacht durchlaufen wir zwischen 4 und 5 verschiedenen Stadien des Schlafens, unterschieden wird hier zwischen Leicht-, Tief- und träumerischen REM-Schlafphasen. Nur während der Leicht- und Tiefschlafphase treten Entspannungszustände auf.

## Voraussetzungen für ein gesundes Schlafverhalten

Ein gesunder Lebensstil bildet die wichtigste Grundlage für guten Schlaf. Dazu gehören ausreichend Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und eine Praktik der Psychohygiene.



**Zur Schlafdauer:** die ersten 4 Stunden des Schlafens sind am erholsamsten. Kurzschläfern reichen ungefähr 5 Stunden, Langschläfer kommen auf etwa 9 Stunden. Viel kürzer oder länger wird nicht empfohlen, die meisten Studien ergeben dass eine Schlafdauer von 7 ½ Stunden für die meisten Menschen perfekt ist.

Versuchen Sie, einen gleichmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus einzuhalten und nutzen Sie im Idealfall das Tageslicht für Ihren Rhythmus.

**Die Schlafumgebung:**

Sorgen Sie hier für die besten Voraussetzungen um Ihren Schlaf so entspannt wie möglich zu machen.

Ausreichendes Lüften, Dunkelheit und eine Raumtemperatur zwischen 16-18 Grad Celsius bilden hierfür eine gute

Grundlage. Achten Sie darauf, dass Ihre Schlafunterlage nicht allzu alt ist.



Entfernen Sie möglichst alle technischen Geräte, vor allem Handy's und Fernseher, aus dem Schlafzimmer.

Sollten Sie unter Ängsten leiden, kann eine schwere Decke helfen, ihren Schlaf ruhiger werden zu lassen.

**Vor dem zu Bett gehen:** Hier machen wir die meisten Fehler.

Handy und Fernseher stimulieren den Körper über blaues Licht, das sonst in der Natur nur am Nachmittag vorkommt und die Informationen halten Ihr Unterbewusstsein erregt. Auch im Schlaf selbst nehmen wir in den Leichtschlafphasen äußere Reize auf,



der Fernseher kann uns also wieder wecken. Am besten ist es, wenn sie eine Stunde vor dem Schlafen keine elektronischen Geräte mehr nutzen.

Trinken Sie drei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol (das Gläschen Wein zum besseren Schlaf ist leider eine Lüge, es belastet den Organismus bei seinen Aufräumarbeiten und fördert Durchschlafstörungen), auch etwaigen Zigarettenkonsum sollte man einstellen. Zusätzlich sollte man bis zu zwei Stunden vor dem Schlafengehen den Körper nicht zu sehr belasten. Wer sich zu sehr austobt läuft Gefahr eine unruhige Nacht zu erleben, da hierdurch der Kreislauf angekurbelt wird.

### **Weitere Tipps zur besseren Schlafhygiene:**

- 1) Tanken Sie am Tag genug Sonne - dadurch kann Ihr Körper das Schlafhormon Melatonin besser bilden.
- 2) Gehen Sie am Abend noch einmal spazieren - leichte Anstrengung und frische Luft tun ihnen gut. Aber wie im Abschnitt zuvor bemerkt: spazieren Sie bitte gemütlich und belasten Sie ihren Körper nicht durch rennen.
- 3) Bevor Gedanken Sie die ganze Nacht plagen, führen Sie ein Tagebuch - schreiben Sie auf, was heute geschehen ist, drei gute Dinge, drei schlechte Dinge und noch drei Dinge, die Sie morgen erledigen sollten. Das hilft, den Tag zu verarbeiten und abzuschließen. Auch können Sie ein Dankbarkeitstagebuch führen, dazu mehr im Kapitel Dankbarkeit und Denkmuster.
- 4) Essen Sie rechtzeitig zu Abend - genau wie beim Alkohol, braucht auch hier der Körper seine Zeit um die Nahrung zu verdauen. Verzichten Sie also drei Stunden vor dem Schlafengehen schon auf das Essen oder Ihren abendlichen Snack. Trinken Sie lieber ein großes Glas Wasser.
- 5) Nehmen Sie ein Bad - ein wohltuendes, warmes Bad wirkt Wunder für unsere Entspannung.



Nach dem Baden fühlt man sich auch angenehm müde, muskuläre Verspanntheit kann sich lösen und Sie können in einen angenehmen Schlaf sinken.

6) Nutzen Sie ihr Bett nur zum Schlafen - wir stellen innerlich immer eine Verbindung zwischen Objekten und Gefühlen her. Nutzen Sie das Bett also bitte ausschließlich zum Schlafen, damit Ihr Geist hier keine Aktivität wie z.B. Fernsehen erwartet und dementsprechend wach bleibt.

7) Gehen Sie erst schlafen, wenn Sie sich müde fühlen - es bringt nichts, sich in das Bett zu legen wenn man noch nicht müde ist. Lesen Sie dann einfach etwas oder nehmen den Abendspaziergang in Angriff.

8) Sie können nicht einschlafen? - Sollten Sie nicht einschlafen können, verlassen Sie Ihr Bett und gehen in ein anderes Zimmer. Ärgern Sie sich nicht und denken einfach an positive Dinge und beschäftigen Sie sich mit anderen Themen, bis Sie müde werden.

9) Fühlen Sie sich wohl - halten Sie Ihr Schlafzimmer aufgeräumt, waschen Sie Regelmäßig Ihre Bettwäsche, versehen Sie das Zimmer mit einem angenehmen Geruch und sorgen Sie für entspannende Farben und wenig Dekoration. Durch unsere emotionale Bindung zu Objekten, kann das Unterbewusstsein in einer reizarmen Umgebung einfach besser abschalten.

10) Liegepostion - Wählen Sie hier am Besten die Seitenlage, die Rückenlage hindert eher am einschlafen.

11) Richtig Sport treiben - mit nur drei wöchentlichen Trainingseinheiten von je 30 Minuten steigert sich nach Studien die Schlafqualität um bis zu 40% - aber nicht direkt vor dem einschlafen Sport treiben!



Wenn Sie diese Tipps alle befolgen, schlafen Sie bald wieder wie ein Baby!

## Hypnose und Schlafstörungen

Schlafstörungen resultieren häufig aus nicht bearbeitetem emotionalen Ballast und nicht fördernder Lebensweise.

Während der Hypnose befinden Sie sich in einem entspannten Zustand, der im Unterbewusstsein verankert wird und Sie Ihren Körper somit auf Tiefenentspannung konditionieren.

Des Weiteren lassen sich alle emotionalen Blockaden in Hypnose auflösen und bearbeiten. Oft sind diese Blockaden schon in der Kindheit entstanden, daher ist es schwer, sich bewusst an den Auslöser zu erinnern.

In der Hypnose hat man jedoch die Möglichkeit, das Unterbewusstsein anzusprechen, um die auslösende Situation wieder sichtbar zu machen.

Die emotionsgeladene Situation kann somit bearbeitet werden und stört nicht mehr Ihren Schlaf.

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, besuchen Sie meine Homepage [www.Pfliegermentalhealth.de](http://www.Pfliegermentalhealth.de) und buchen Sie einfach ein kostenloses, unverbindliches Erstgespräch, damit wir gemeinsam eine Lösung finden können.