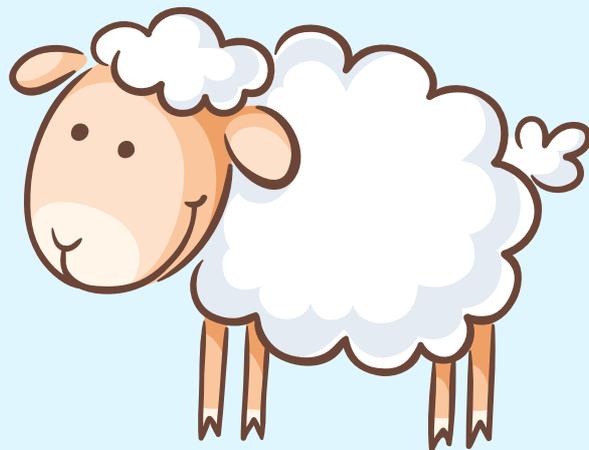


Schluss mit Schäfchen zählen

Die kleine

Schlaffibel

von Diana Neumann



Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen



*Aus Träumen in Ängsten bin ich erwacht;
Was singt doch die Lerche so tief in der Nacht!
Der Tag ist gegangen, der Morgen ist fern,
Aufs Kissen hernieder scheinen die Stern'.
Und immer hör ich den Lerchengesang;
O Stimme des Tages, mein Herz ist bang.*

Theodor Storm



Schlaflosigkeit und Krebs

Dieses wunderschöne Gedicht von Theodor Storm beschreibt es kurz und doch sehr treffend, die schlaflose Nacht.

Ich weiß aus eigener Erfahrung, wie das ist, wenn man abends nicht einschlafen kann oder nachts hoch schreckt und sich sofort sorgt und ängstigt - Stichwort Gedankenkarussell.

Nachts sind dunkle Gedanken noch dunkler.

Es ist nicht ungewöhnlich, nachdem du die Diagnose erhalten hast und vor allem während der Chemo, schlaflose Nächte zu haben. Es passiert einfach zu viel, da kommt die Seele nicht mehr mit, all das zu verarbeiten. Die Chemo mit den vielen Medikamenten tut ihr übriges. Kortison zum Beispiel, was sehr gut gegen Übelkeit wirkt, aber auch eine aufputschende Wirkung haben kann.

Das ist völlig normal und wird von Zeit zu Zeit besser werden. Trotzdem ist das natürlich auf Dauer ziemlich zermürend, nachts nicht schlafen zu können. Schließlich möchte man das doch auch so gerne. Einfach mal zur Ruhe zu kommen, den Ängsten und Sorgen entfliehen, über nichts nachdenken müssen.

Das Haus ist still geworden. Alle um einen herum, Partner und/oder Kinder, schlafen. Die haben es gut, denkst du, die können schlafen, nur ich nicht. Schon wieder so eine unerträglich lange Nacht, die nicht zu enden scheint.

Der Teufelskreis

Und so gerätst du in einen kleinen Teufelskreis, denn nach wenig Schlaf in der Nacht bist du tagsüber müde, machst Nickerchen und abends bist du eventuell wieder munter. Das Spiel beginnt von vorn.

Deshalb finde ich es wichtig, sich einen geregelten und aktiven Tagesablauf zu schaffen und abends sich mit einem schönen Gute-Nacht-Ritual vom Tag zu verabschieden. Dazu gleich mehr.

Ich kenne das und habe mich während meiner Krebs-Zeit vor dem Schlafengehen fast gegruselt, weil ich wusste, welche fiese Gedanken auf mich lauerten. Meist bin ich einigermaßen eingeschlafen, aber dann nach gefühlt kurzer Zeit mit Schrecken aufgewacht. Ach ja, Brustkrebs, da war doch was. Und dann ging's los! Krebs - Sterben - Tod, was wenn?

Viel zu viele was-wenns! Die haben mich nicht schlafen lassen und versucht, meine Nachtruhe und Heilung zu boykottieren.

Schlafmittel - lieber nicht

Versuche möglichst auf Schlaf- oder Beruhigungsmittel zu verzichten. Ich weiß, sie sind reizvoll. Sie können jedoch nur eine kurzfristige Lösung sein. Du wirst dich schnell daran gewöhnen, brauchst irgendwann eine höhere Dosierung und kannst dann nicht mehr ohne. Davon wieder wegzukommen ist schwierig.

Wenn du das Gefühl hast, du kommst aus der Negativ-Spirale gar nicht mehr raus und kannst deshalb nachts nicht schlafen, dann sprich unbedingt mit deiner Ärztin oder deinem Arzt. Eventuell kannst du diese dunkle Phase mit Antidepressiva überbrücken. Ich verstehe, das willst du nicht. Aber es ist allemal besser als Schlaf- oder Beruhigungsmittel und ist nur temporär.

Bitte frage also deine Ärztin, Arzt oder Psychoonkologen:in.

Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen



Schlaflosigkeit und Krebs

In den letzten Jahren hat die Schlafforschung sehr an Fahrt aufgenommen. Wir erfahren jetzt, wie wichtig der Schlaf ist. Nicht nur, um neue Energie für den nächsten Tag zu tanken, sondern weil sich während des Schlafs so viel im Körper abspielt. Es gibt kein Organ, kein System im Körper, das nicht betroffen wäre und vom Schlaf profitiert.

Wie gesagt, ich weiß wie schwierig das mit dem Schlafen sein kann. Die Gedanken (die schlimmen) sind einfach so mächtig, da hat's der Körper oft schwer, dagegen anzukommen.

Deshalb möchte ich dir ganz viele Tipps geben, was du für deinen Schlaf tun kannst.

Ja, es sind viele Tipps und nicht jeder Tipp wird für dich funktionieren. Das kannst du nur herausfinden, indem du das, was dich anspricht, ausprobierst. Vielleicht wird es nicht auf Anhieb klappen. Aber bleib dran. Du kannst das Schlafen wieder neu erlernen.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du abends gut einschlafen kannst, in der Nacht ohne was-wenns zur Ruhe kommst und dein Körper seine Arbeit (sprich Reparatur und Heilung) machen kann.



Viele Tipps



Rituale schaffen

Unser Gehirn liebt Rituale, die dann zur Routine werden. Denn dann muss unser Gehirn nicht „arbeiten“ und spart Energie.

Der neuronale Aufwand hält sich in Grenzen. Rituale können außerdem in Krisenzeiten helfen, weil sie uns Halt und Orientierung geben.

Außerdem sind sie einfach schön und runden unser Leben ab. Wir alle kennen das von Weihnachten (gleicher Ablauf, gleiches Essen) her, dem gemütlichen Wochenend-Frühstück oder dem klassischen „Tatort“ am Sonntagabend. Ohne dem würde etwas „fehlen“.

So kann es dir helfen, dir vor dem Schlafengehen ein Abend-Ritual zu schaffen, ähnlich wie wir es bei Kindern tun (Sandmännchen schauen - Zähne putzen - Gute-Nacht-Geschichte zum Beispiel).

Am Abend

Keine Nachrichten

Keine Nachrichten mehr sehen, hören oder lesen.

Nachrichten sind immer negativ und können unser Reptiliengehirn ganz schön triggern.

Unser Gehirn glaubt, es bestehe eine Stress- oder Gefahrensituation. Das trägt nicht unbedingt zu einer inneren Ruhe bei.

Probiere mal aus, eine Zeit lang gar keine Nachrichten zu konsumieren und schau mal, wie du dich fühlst.



Die kleine Schlaffibel- Schluss mit Schäfchen zählen



Kein Nickerchen

Kein Nickerchen vor dem Fernseher und auch keinen langen Mittagsschlaf machen. Das bringt deinen Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander. Wenn du am Tag zu viel schläfst, kannst du eventuell in der Nacht schlechter schlafen.

Im Schnitt schlafen wir 7 - 8 Stunden, manche natürlich mehr. Wenn du also um 20 Uhr ins Bett gehst, ist die natürliche Folge, dass du wahrscheinlich gegen 4 Uhr morgens munter bist.

Versuche, deinen normalen Rhythmus beizubehalten. Ausnahmen gibt es natürlich immer mal wieder.

Keinen Krimi oder anderes Aufwühlendes lesen

Das ist hier ist genauso wie mit den Nachrichten.

Eventuell ist die Geschichte zu brutal - Mord und Totschlag sind nicht unbedingt fürs Einschlafen förderlich.

Oder aber so spannend, dass du nicht zur Ruhe kommst und unbedingt weiterlesen willst.



Meine Psychoonkologin hat mir damals erzählt, wenn sie nicht schlafen könne, dann würde sie immer super langweilige Studien lesen.

Vielleicht hilft es tatsächlich, etwas zu lesen, was man selbst überhaupt nicht spannend findet.

Mir helfen auch unverfängliche Zeitschriften.

Eine Stunde vor dem Schlafengehen

Keine Bildschirmzeit

Bitte nicht mehr vor dem Computer, Laptop, Notebook oder Handy hängen.

Erstmal mündet das meistens in ein endloses Scrollen, wo es schwierig ist, zeitig aufzuhören.

Aber noch wichtiger: Computer und Co. (auch der Fernseher gehört dazu) emittieren blaues Licht, das unsere Melatonin Produktion behindert.

Melatonin ist ein Hormon, das schläfrig macht und erst von der Zirbeldrüse ausgeschüttet wird, wenn es dunkel wird.

Es regelt unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und erreicht seine höchste Konzentration ca. 4-5 Stunden nach Einbruch der Dunkelheit.



Jedes Licht stört die Melatoninproduktion, aber blaues Licht eben besonders, weil es dreimal so stark ist wie eine herkömmliche weiße Glühbirne.

LEDs sollen sogar fünfmal so stark die Melatoninproduktion unterdrücken.

Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen



Gut zu wissen...

Melatonin macht nicht nur müde, sondern ist auch eins unserer stärksten Antioxidantien, die wir haben.

Studien haben ergeben, dass Melatonin unter anderem antioxidativ und entzündungshemmend wirkt, sowie eine signifikante Anti-Tumor-Wirkung auf verschiedene Krebsarten hat.

Bei Brustkrebs soll Melatonin in der Lage sein, die östrogenabhängigen Zellsignale zu unterbrechen, was zu einer Verringerung der östrogenstimulierenden Zellen führt.

Wenn du etwas am Computer machen musst, dann aktiviere bitte möglichst den Nachtmodus, bei Apple den „Night Shift“.

Das filtert das blaue Licht und reduziert die Blaulichtbelastung.

Es gibt auch spezielle Brillen mit einem Blaulichtfilter. Sie sollen außerdem Kopfschmerzen reduzieren, die Konzentration verbessern und weniger trockene Augen machen.

Einmal um den Block laufen

Ein kleiner Spaziergang am Abend und frische Luft schnuppern kann dich runterkommen lassen, deine Nerven beruhigen und alles nochmal im Kopf sortieren.

Vielleicht kannst du ein paar Sterne beobachten.



Yoga, Tai Chi oder Qigong

Yoga, Tai Chi und Qigong sind drei verschiedene traditionelle Praktiken, die sich positiv auf einen guten Schlaf auswirken können.

Sie können helfen, Stress abzubauen, den Geist zu beruhigen und den Körper zu entspannen, was die Schlafqualität verbessern kann.

Hier sind einige konkrete Übungen in jedem Bereich, die für einen guten Schlaf hilfreich sein können.

Yoga

Nadi Shodhana (Wechselatmung)



Hierbei atmest du abwechselnd durch jedes Nasenloch ein und aus. Nimm deine rechte Hand und bringe den Daumen zur rechten Nasenöffnung und den Ringfinger zur linken Nasenöffnung. Der Mittelfinger und der kleine Finger bleiben leicht gebeugt.

Schließe sanft das rechte Nasenloch mit dem Daumen und atme langsam und tief durch das linke Nasenloch ein. Fühle, wie sich dein Bauch beim Einatmen ausdehnt.

Sobald du vollständig eingatmet hast, verschließe das linke Nasenloch mit dem Ringfinger und öffne das rechte Nasenloch.

Atme langsam und vollständig durch das rechte Nasenloch aus. Spüre, wie sich dein Bauch beim Ausatmen zusammenzieht.

Atme nun wieder durch das rechte Nasenloch ein und schließe es danach mit dem Daumen. Öffne gleichzeitig das linke Nasenloch, um durch dieses auszuatmen.

Dieser Zyklus wird fortgesetzt, indem du durch das linke Nasenloch einatmest, das linke Nasenloch verschließt, das rechte Nasenloch öffnest und durch dieses ausatmest. Wiederhole den Zyklus mehrere Male.

Diese Atemübung hilft, deinen Atem zu beruhigen und deinen Geist zu zentrieren.

Die kleine Schlawffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Balasana (Kindshaltung)



Geh in eine kniende Position, beuge dich nach vorne und strecke deine Arme nach vorne aus. Das dehnt deinen Rücken und hilft dir, Spannungen loszulassen.

Supta Baddha Konasana (der liegende Schmetterling)



Lege dich auf deinen Rücken.

Beuge deine Knie und bringe die Fußsohlen zusammen, sodass sie sich berühren.

Lass deine Knie nach außen fallen und versuche, die Fersen so nah wie möglich an den Körper heranzubringen.

Lass deine Arme entspannt neben deinem Körper liegen, mit den Handflächen nach oben oder nach unten.

Schließe deine Augen und entspanne deinen ganzen Körper. Spüre die Dehnung in den Hüften und im Leistenbereich. Atme ruhig und tief in den Bauch ein und aus.



Tai Chi

Tai Chi Grundposition



Steh aufrecht mit leicht gebeugten Knien, entspanntem Oberkörper und gesenkten Schultern.

Atme tief ein und aus, während du diese Position einnimmst, um deinen Körper zu entspannen und deinen Geist zu beruhigen.

Langsamer Baum Übung



Heb langsam deine Arme an, während du einatmest, und senk sie langsam ab, während du ausatmest. Wiederhole dies mehrmals, um eine beruhigende Wirkung auf deinen Körper zu erzielen.

Tai Chi Spaziergang



Geh langsam und bewusst, kontrolliere deine Atmung und fokussiere dich darauf, wie du deinen Fuß anhebst und in einer Laufbewegung wieder ganz langsam absetzt.

Die kleine Schlawfibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Qi Gong

Wellenatmung



Stehe mit den Füßen schulterbreit auseinander und leicht gebeugten Knien.

Platziere eine Hand auf deinem Unterbauch und die andere auf der Brust.

Atme nun ein und lasse den Atem bis in den Unterbauch fließen. Spüre, wie sich dein Bauch ausdehnt und hebe gleichzeitig deine Rippen an, damit der Atem schließlich in die Brust strömen kann.

Beim Ausatmen lasse zuerst die Luft aus der Brust entweichen, dann aus den Rippen und schließlich aus dem Bauch.

Wiederhole diese Übung einige Minuten lang und konzentriere dich auf eine ruhige und tiefe Atmung.

Du wirst feststellen, dass Spannungen und Stress sich nach einigen Atemzügen lösen.



Den Himmel stützen



Stehe mit geschlossenen Füßen und lasse deine Arme locker neben deinem Körper hängen.

Positioniere deine Beine hüftbreit. Beim Einatmen hebe deine Arme halbkreisförmig nach oben.

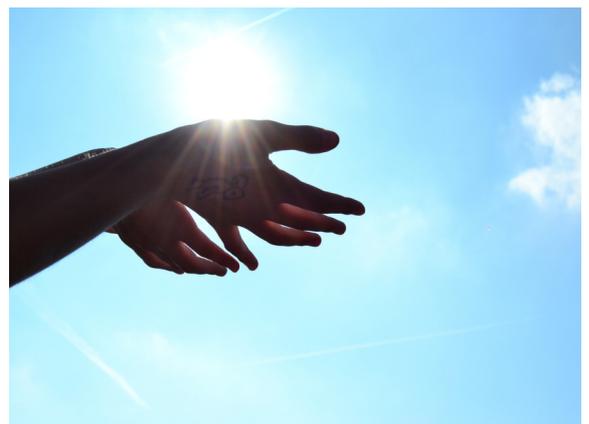
Führe deine Hände ineinander und drehe sie um.

Beim Ausatmen strecke deine Arme über deinen Kopf, wobei die Handflächen nach oben zeigen.

Stelle dir vor, dass deine Hände den Himmel stützen.

Richte deinen Blick nach oben. Halte diese Position einige Sekunden lang und richte dann deinen Blick wieder geradeaus.

Löse dabei leicht deine Fersen vom Boden und senke sie wieder ab. Lasse deine Hände in einem weiten Bogen nach unten sinken, während du ausatmest. Wiederhole diese Übung 4-8 Mal.



Die kleine Schlawfibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Sammlung der Körperenergie



Stehe mit schulterbreitem Abstand zwischen deinen Füßen und leicht gebeugten Knien.

Richte deine Wirbelsäule in einer geraden Linie aus und schiebe dabei dein Becken leicht nach vorne.

Senke dein Kinn zur Brust und entspanne deine Schultern.

Lasse deine Arme seitlich herabhängen. Lege nun deine Hände übereinander auf den Bereich unterhalb deines Bauchnabels.

Lege die rechte Hand auf den Körper und die linke Hand auf die rechte.

Atme nun durch deinen Mund ein und durch deine Nase aus.

Konzentriere dich auf deine Atmung und spüre, wie sich dein Brustkorb hebt und senkt.

Wiederhole diese Übung einige Minuten lang.

Anmerkung

Ich bin keine ausgebildete Yoga, Tai Chi oder Chi Gong Lehrerin. Ich garantiere nicht für die Richtigkeit der Übungen. Am besten, ihr seht euch Übungen auf YouTube an oder sucht euch einen schönen Kurs. Es soll nur eine Anregung sein.

Meine Erfahrung mit Yoga & Co.

Ich selbst bin jahrelang zum Yoga gegangen, was mir - auch während meiner Akutbehandlung - so gut getan hat.

Es war die perfekte Mischung aus Atmen, Asanas (also Übungen), Mindset und Meditation. Danach war ich immer beflügelt und guter Dinge.

Es gibt spezielle Yoga Angebote für Frauen mit (Brust-)Krebs. Aber das muss es auch nicht unbedingt sein. Ich habe einen Yoga Kurs für Jedermann besucht.

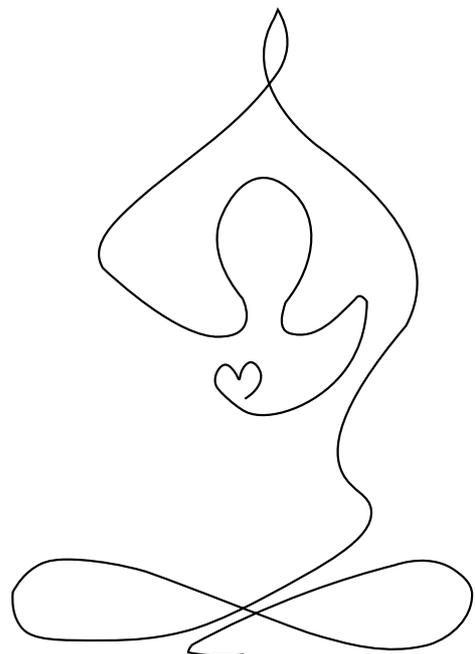
Wichtig ist, dass es sich für dich gut anfühlt.

Nun habe ich zusätzlich Qigong für mich entdeckt.

Wunderbare Video Anleitungen gibt Marisa Cranfil mit ihrem Yoqi (Kombi aus Yoga + Qigong) Programm auf YouTube:

<https://www.youtube.com/c/yoqi>

oder auf ihrer Homepage: <https://www.yoqi.com>



Die kleine Schlaffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Hydrotherapie

Ein warmes Bad nehmen oder warme Fußbäder

Probiere gerne mal, ca. 1 1/2 Stunden vor dem Zubettgehen ein warmes Bad oder Fußbad zu nehmen.

Dabei sollte das Wasser eine Temperatur von ca. 36 - 38 Grad haben.

Ein schöner Duft betört zusätzlich deine Sinne, zum Beispiel mit 5 Tropfen eines ätherischen Öls, das du magst (dazu gleich mehr).

Studien haben die Wirksamkeit von warmen Bädern oder Fußbädern als eines der wenigen Hausmittel bei Einschlafstörungen bestätigt.

Eine physiologische Erklärung für diese Wirksamkeit liegt darin, dass ein warmes Bad die peripheren Gefäße erweitert und sich dadurch die Körperkerntemperatur absenkt.

Denn: Die Körpertemperatur spielt eine entscheidende Rolle bei der Regulierung unseres zirkadianischen Rhythmus, also unserer inneren Uhr. Im Laufe des Tages steigt sie kontinuierlich an und erreicht am Nachmittag ihren Höhepunkt. Am Abend beginnt sie langsam wieder zu sinken, was ein erstes Signal für Müdigkeit ist und schon die Vorbereitung auf eine erholsame Nacht ist.

Das kennen wir ja: sind wir müde, dann frieren wir auch leicht.

Das Bad sollte also nicht zu heiß sein, damit es nicht stimulierend wirkt und anstatt müde zu machen, eher wieder munter macht.



Kalter Knieguss

Auch der gute alte Sebastian Kneipp wusste, wie sehr Wasser heilen kann. Zum Einschlafen empfahl er den kalten Knieguss.



Der geht so:

Stelle dich in die Dusche oder Badewanne. Behalte deine Oberbekleidung an. Du solltest unbedingt darauf achten, dass du warme Füße hast.

Rechts fängt an: führe den (kalten) Wasserstrahl beginnend beim kleinen Zeh über die Wade bis zur Kniekehle. Lass den Wasserstrahl dort für 5 Sekunden kreisen. Dann gehst du weiter über die Innenseite deines Unterschenkels bis zur Ferse.

Jetzt die Vorderseite: wieder beim kleinen Zeh beginnend gehst du mit dem Wasserstrahl zum Knie hoch. Dort wieder kurz kreisen und dann an der Beininnenseite abwärts führen.

Zum Abschluss den rechten Fuß kurz anheben und die Fußsohle begießen.

Fertig. Und kommt das andere Bein dran. Beim linken Zeh beginnen.

Zum Einschlafen wird empfohlen, sich das Wasser von den Füßen nur abzustreifen und dann direkt ins Bett zu legen.

Das hilft nicht nur beim Einschlafen, sondern stärkt auch das Immunsystem.

Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Ätherische Öle

Es gibt fast kein Wehwehchen, wo man nicht ätherische Öle einsetzen könnte. Sie können unter anderem entspannend und beruhigend wirken.

Die genaue Wirkungsweise ätherischer Öle ist noch nicht vollständig erforscht, aber man nimmt an, dass sie auf mehrere Arten wirken können. Erstens können ätherische Öle über den Geruchssinn eine direkte Wirkung auf das Gehirn haben und die Ausschüttung von Neurotransmittern beeinflussen, die für Entspannung und Schlaf wichtig sind. Zweitens können bestimmte ätherische Öle auch eine beruhigende Wirkung auf den Körper haben, indem sie die Muskelentspannung fördern und Stress abbauen.



Du kannst ätherische Öle zur Unterstützung deines Schlafs auf verschiedene Weisen verwenden:

- **Aromatherapie:** Du kannst einen Aromatherapie-Diffusor verwenden, um das ätherische Öl im Raum zu verdampfen. Durch das Einatmen der Duftmoleküle kannst du die beruhigende Wirkung des Öls erleben.
- **Massage:** Mische das ätherische Öl mit einem Trägeröl wie Mandelöl oder Jojobaöl und massiere es sanft in deine Haut ein. Konzentriere dich dabei auf deinen Nacken, deine Schultern, deine Handgelenke und deine Fußsohlen.
- **Badezusatz:** Gib ein paar Tropfen ätherisches Öl in das warme Badewasser und genieße ein entspannendes Bad vor dem Schlafengehen (siehe oben).
- **Duftkissen:** Trage ein paar Tropfen ätherisches Öl auf ein Stofftaschentuch auf und lege es an dein Kopfkissen oder lege es auf den Nachttisch. So kannst du den Duft während der Nacht einatmen.

Beachte



Beachte, dass ätherische Öle potent sind und individuelle Reaktionen hervorrufen können. Bevor du sie anwendest, solltest du sicherstellen, dass du das jeweilige ätherische Öl verträgst und keine Allergien oder Reizungen auftreten.

Außerdem solltest du auf gute Qualität achten. Die Qualität von ätherischen Ölen kann stark variieren.

Deshalb ist es wichtig, hochwertige Produkte zu wählen, um die gewünschten Wirkungen zu erzielen.

Hier sind einige Faktoren, die du beachten kannst, um eine gute Qualität bei ätherischen Ölen zu erkennen:



- **Reinheit:** Hochwertige ätherische Öle sollten frei von Zusatzstoffen, synthetischen Duftstoffen oder anderen Verunreinigungen sein. Sie sollten aus reinen pflanzlichen Quellen gewonnen werden, ohne Zusätze oder Verdünnungen.
- **Botanische Bezeichnung:** Die Flasche oder Verpackung des ätherischen Öls sollte die botanische Bezeichnung der Pflanze angeben, aus der das Öl gewonnen wurde. Dies stellt sicher, dass das Öl tatsächlich aus der beabsichtigten Pflanzenart stammt.
- **Herkunft:** Informationen zur Herkunft des ätherischen Öls sind wichtig. Es ist ideal, wenn das Öl aus den Regionen stammt, in denen die Pflanze natürlicherweise vorkommt und unter optimalen Bedingungen angebaut wird.
- **Extraktionsmethode:** Die Methode zur Gewinnung des ätherischen Öls kann die Qualität beeinflussen. Hochwertige ätherische Öle werden oft durch schonende Methoden wie Wasserdampfdestillation oder Kaltpressung hergestellt, um die Wirkstoffe der Pflanze intakt zu halten.

Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen mit den Ölen von DoTerra (nur im Direktvertrieb), aber auch von Primavera oder Taoasis gemacht.

Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Hilfreiche Ätherische Öle

Lavendel Öl

Lavendelöl ist der Klassiker und hat beruhigende Eigenschaften und kann helfen, Entspannung und einen erholsamen Schlaf zu fördern. Es kann auch bei Angstzuständen und Stressabbau helfen.



Kamillen Öl

Kamillenöl wirkt beruhigend und entspannend. Es kann helfen, Schlaflosigkeit aufgrund von Stress, Angstzuständen oder Magenproblemen zu lindern.



Bergamotte Öl

Bergamotte Öl hat eine ausgleichende Wirkung und kann bei Stress, Angstzuständen und depressiven Verstimmungen helfen. Es hilft auch bei muskulärer Anspannung.



Ylang Ylang Öl

Ylang-Ylang-Öl hat einen süßen, blumigen Duft und hilft, die Atmung (z.B. Schnappatmung bei Ängsten) und auch den Herzschlag zu verlangsamen. Somit hat es eine beruhigende Wirkung und hilft gegen Stress, Anspannung, Ängsten, Panik und Schlaflosigkeit.



Die kleine Schlawfibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Mehr hilfreiche Ätherische Öle

Vetiver Öl

Vetiver Öl ist vielleicht nicht so bekannt. Es ist ein ursprünglich aus dem tropischen Asien kommendes Süßgras.

Es hat eine erdige, holzige Note und kann bei Angst, Nervosität, Unruhe und Depression helfen. Es wird empfohlen bei körperlichem und emotionalen Burnout, bei Erschöpfung durch zu viel Druck.

Es hat eine erdende, zentrierende Wirkung, beruhigt den Geist und soll auch bei Schmerzen helfen.



Weihrauch Öl

Weihrauchöl wird seit Jahrhunderten in verschiedenen Kulturen für seine medizinischen und spirituellen Eigenschaften verwendet.

Hilft bei Ängsten, Anspannung, Unruhe und Reizbarkeit. Außerdem, um den Geist zur Ruhe zu bringen und die „Schnatter-Affen“ im Kopf zu besänftigen.

Weihrauchöl wird auch für seine potenzielle immunstimulierende Wirkung geschätzt. Das war mein persönlicher Favorit an Ölen!



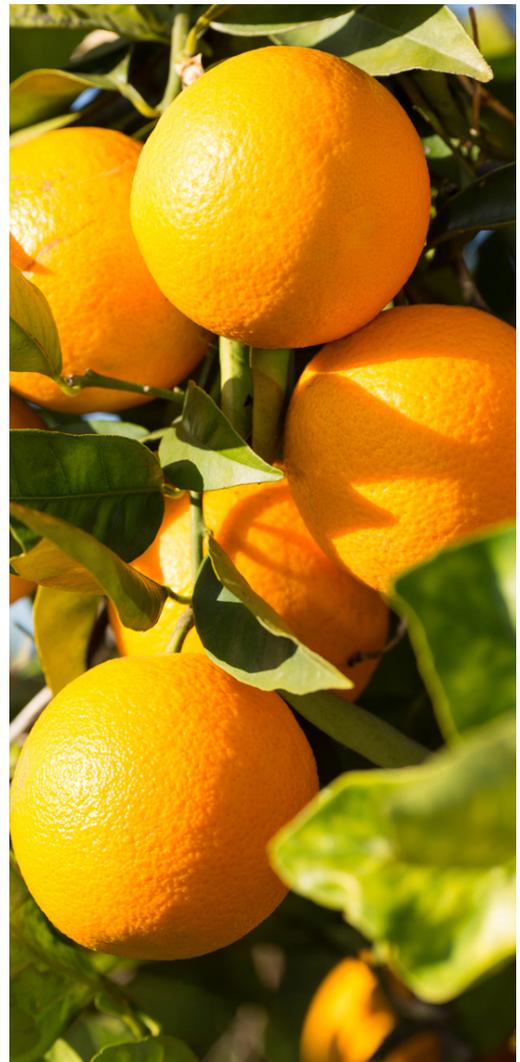
Orangen Öl

Orangenöl duftet herrlich und erinnert einen an Sommer und ans Mittelmeer, wo sie wachsen!

So kann der Duft von Orangenöl die Stimmung aufhellen und ein Gefühl der Freude und des Wohlbefindens fördern.

Es reduziert Angst- und Stresszustände und unterstützt Ruhe und Gelassenheit.

Orangenöl kann auch bei Verdauungsproblemen hilfreich sein. Es kann die Verdauung anregen, Blähungen und Magenbeschwerden lindern und die normale Funktion des Magen-Darm-Trakts unterstützen.



Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Kein Koffein



Dass Koffein stimulierend und ein Muntermacher ist, wissen wir.

Deshalb schmeckt und tut er auch am Morgen besonders gut und hilft uns nachmittags aus dem Tief.

Koffein stimuliert das zentrale Nervensystem und gibt uns Energie.

Zu viel Koffein kann zu Herzrasen, Nervosität und Unruhe führen.

Falls du also empfindlich auf Koffein reagierst, solltest du bei Schlafstörungen möglichst ab dem Nachmittag keinen Koffein mehr zu dir nehmen.

Denn der Körper braucht ca. 5 - 8 Stunden, um Koffein zu verstoffwechseln.

Achtung: auch Tee (schwarzer, grüner, Mate), Energy Drinks, Cola und Schokolade (vor allem dunkle) enthält Koffein.

Kurz vor dem Einschlafen oder beim Aufwachen in der Nacht

Nun hast du dir vielleicht schon dein kleines Gute-Nacht-Ritual zusammengestellt und durchgeführt.

Jetzt liegst du im Bett. Entspanne und mach es dir gemütlich.

Betrachte dein Schlafzimmer oder Bett als kleine Wohlfühl-Oase.

Deshalb ist es super wichtig, eine schöne Schlafumgebung zu schaffen.



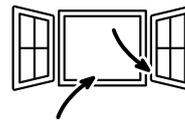
Schlafzimmer = Wohlfühl Oase

Dein Schlafzimmer wird zur Wohlfühl Oase, indem du für Folgendes sorgst:

- Aufgeräumtes Schlafzimmer (keine Wäsche, keine Arbeitsunterlagen, Papierkram o.ä. rumliegen lassen)



- Gut lüften für frische Luft, eventuell mit geöffneten oder gekippten Fenster schlafen



- Schöne und frische Bettwäsche



- Dein Lieblings Pyjama oder Nachthemd tragen



- Dunkel und kühl



- Eventuell eine Schlafmaske tragen (sorgt für Dunkelheit und beschwert die Augenlider, so dass sie zu bleiben)



- Falls du einen schnarchenden Partner:in neben dir hast, dann versuche es mal mit Ohrstöpsel (ich verwende welche aus Silikon, nicht die aus Schaumstoff - die drücken meist nach einiger Zeit)



Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Bett-Meditationen



Das Meditieren im Bett kann eine entspannende Möglichkeit sein, um vor dem Einschlafen zur Ruhe zu kommen.

Hier sind einige Tipps, wie du im Bett meditieren und welche Meditationen zum Einschlafen geeignet sein könnten.

Finde deine eigene Methode, die für dich am besten funktioniert. Probiere verschiedene Techniken einfach mal aus.

Suche eine Position, in der du dich wohl fühlst und entspannen kannst. Das kann auf dem Rücken liegend, auf der Seite oder in einer anderen Position sein, die für dich angenehm ist.

Atmungszentrierung



Konzentriere dich auf deinen Atem und spüre, wie du ein- und ausatmest.

Zähle langsam bis vier beim Einatmen, halte den Atem für einen Moment an und zähle dann wieder bis vier beim Ausatmen.

Wiederhole dies einige Male und lass dabei deinen Geist zur Ruhe kommen.

Du kannst beim Einatmen dir auch vorstellen, dass goldenes Licht in dich hineinströmt und beim Ausatmen alles an negative Energie rausgeht.

Versuchs auch mal mit den Atemübungen, die ich weiter unten beschreibe.

Progressive Muskelentspannung

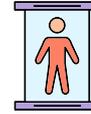


Beginne bei deinen Füßen und arbeite dich langsam nach oben, während du jeden Muskel für einige Sekunden anspannst und dann locker lässt.

Konzentriere dich auf die Entspannung in jedem Muskel, während du dich nach oben bewegst.

Dies kann dir helfen, körperliche Spannungen abzubauen und eine tiefere Entspannung zu erreichen.

Body Scan



Lasse deinen Geist durch deinen Körper wandern und achte auf jede Körperregion.

Spüre bewusst nach, ob es irgendwo Verspannungen oder Unwohlsein gibt, und lasse diese Spannungen mit jedem Ausatmen los.

Beginne zum Beispiel bei den Zehen und arbeite dich langsam nach oben bis zum Kopf.

Geführte Meditationen



Es gibt viele geführte Meditationen zum Einschlafen, die speziell darauf ausgelegt sind, den Geist zur Ruhe zu bringen und eine entspannte Atmosphäre für den Schlaf zu schaffen.

Du kannst entsprechende Meditationen auf Websites, Apps (siehe Audio) oder in Hörbüchern finden.

Wähle eine, die dir gefällt und dich in einen entspannten Zustand versetzt.

Mantra Meditation



Wiederhole leise ein beruhigendes Wort oder einen Satz in deinem Geist, während du dich darauf konzentrierst.

Dies kann helfen, den Geist zu beruhigen und eine friedliche Stimmung zu erzeugen.

Ein schönes Wort wäre zum Beispiel "Heilung" oder "Ich werde leben" oder einfach "Alles gut".

Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Yoga Nidra



Die Yogis unter euch kennen es sehr wahrscheinlich - Yoga nidra, auch der yogische Schlaf genannt.

Dies ist eine Tiefenentspannungstechnik aus dem Yoga, genauer gesagt aus dem Tantrischen.

Hierbei soll ein Zustand zwischen Schlaf und Meditation erreicht werden, um körperliche, geistige und emotionale Spannungen abzubauen.

Ich bin bei unseren Yoga Nidra Sessions im Yoga Kurs regelmäßig eingeschlafen. Hilft also gut gegen Schlaflosigkeit.

Am besten ist, du lässt dich dazu anleiten.

Anleitungen gibt es auf YouTube, Spotify und Apple Music.

Horch mal: Audio



Vielleicht hilft es dir, etwas Entspannendes zu hören.

Zum Beispiel Naturklänge wie prasselnder Regen, Waldgeräusche oder Vogelgezwitscher.

Auch klassische Musik kann sehr beruhigend wirken. Insbesondere langsamere Stücke können dazu beitragen, den Herzschlag zu senken. Harmonische Strukturen und melodische Linien werden meist als angenehm und beruhigend empfunden. Die reiche Klanglandschaft eines Orchesters wird als ästhetisch und entspannend wahrgenommen.

Es gibt keine spezifischen Stücke, die für alle Menschen gleichermaßen beruhigend wirken, da dies von den individuellen Vorlieben und Erfahrungen abhängt.

Falls du von mir eine Empfehlung haben möchtest, dann sind das hier einige meiner Lieblingsstücke.

Meine Empfehlungen für klassische Musik



- Frédéric Chopin: Piano Concerto Nr. 1 in e-Moll, Op. 11: II. Romance Larghetto
- Frédéric Chopin: Nocturne Nr. 2
- Claude Debussy: Claire de Lune
- Sergei Rachmaninow: Rhapsodie über ein Thema von Paganini, Op.43
- Ludwig van Beethoven: Sinfonie Nr. 6 F-Dur op. 68 „Pastorale“

Gute-Nacht-Geschichten

Nicht nur Kinder hören gerne Gute-Nacht-Geschichten, auch Erwachsene.

Das beruhigt und gibt dem Tag einen Rahmen, dass nun die Schlafenszeit angebrochen ist.

Es gibt gute Apps, wie zum Beispiel 7Mind, Headspace oder Calm, wo verschiedene Schlafgeschichten erzählt werden.

Ich bin kürzlich in einer Gute-Nacht-Geschichte durch die Provence über die Lavendelfelder gestreift und ich konnte wahrlich den Duft des Lavendels riechen und die Wärme der Sonne auf meiner Haut spüren.

Das entführt dich für den Moment in eine andere Welt, weg von den Sorgen.

Bei den genannten Apps gibt es auch geführte Meditationen oder auch beruhigende Klänge.



Die kleine Schlawfibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Atmen



Dass Atmen gut tut, hast du sicherlich schon häufig gehört, auch von mir.

Das hat damit zu tun, dass das Atmen tatsächlich eine wissenschaftlich erwiesene Methode ist, um Körper und Geist zu beruhigen.

Deshalb greife ich das Thema auch immer wieder auf.

Ich zeige dir drei verschiedene Atemtechniken, die du überall durchführen kannst, auch im Bett.

Finger Atmen

Das Finger-Atmen, auch bekannt als Finger-Breathing, ist eine einfache Technik zur Entspannung und Stressbewältigung. Es hilft dir, deine Atmung zu fokussieren und deinen Geist zu beruhigen.

Hier ist eine Anleitung:

- Strecke deine linke Hand aus und schau auf deine Finger.
- Nimm deinen rechten Zeigefinger und lege ihn an die Basis deines linken Daumens. Beim Einatmen gleite mit dem Finger entlang der Außenseite deines Daumens nach oben.
- Beim Ausatmen gleite mit dem Finger entlang der Innenseite deines Daumens nach unten.
- Beim nächsten Einatmen bewege deinen Finger zum Zeigefinger und gleite auf der Außenseite nach oben.
- Beim Ausatmen gleite entlang der Innenseite des Zeigefingers nach unten.
- Wiederhole diesen Vorgang mit jedem Finger deiner linken Hand, einschließlich des Daumens, Zeigefingers, Mittelfingers, Ringfingers und kleinen Fingers.

Indem du mit deinem Finger entlang der Außenseite jedes Fingers nach oben gleitest, synchronisierst du die Bewegung mit dem Einatmen. Beim Gleiten entlang der Innenseite jedes Fingers nach unten synchronisierst du die Bewegung mit dem Ausatmen.

Dadurch entsteht eine rhythmische Verbindung zwischen deiner Atmung und den Bewegungen deines Fingers.



Quadrat Atmung

Stell dir einen imaginären Kasten oder ein Quadrat vor.

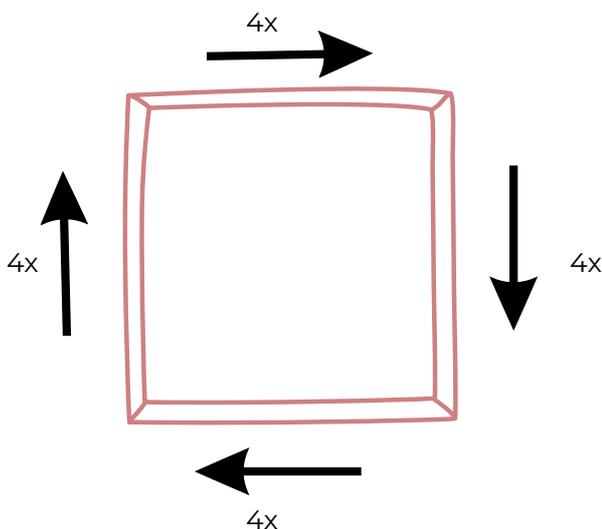
Du kannst auch auf etwas Eckiges, wie zum Beispiel ein Fenster oder ein Bild an der Wand schauen.

In vier Schritten atmest du gleichmäßig ein und aus, wobei jeder Schritt einer Seite des Quadrats entspricht.

Die kleine Schaffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

- Einatmen: Atme langsam und tief durch deine Nase ein und zähle dabei bis vier. Stell dir vor, wie du eine Seite des Quadrats entlang atmest, während du dich auf das Einatmen konzentrierst.
- Atem anhalten: Halte den Atem an und zähle wieder bis vier. Du befindest dich jetzt an der zweiten Seite des Quadrats. Versuche, ruhig zu bleiben und den Atem in deinem Körper zu halten.
- Ausatmen: Atme gleichmäßig und langsam durch deinen Mund aus, während du bis vier zählst. Du bist jetzt an der dritten Seite des Quadrats angelangt. Spüre, wie sich deine Entspannung verstärkt, während du ausatmest.
- Atem anhalten: Halte den Atem erneut an und zähle bis vier. Dies ist die vierte und letzte Seite des Quadrats. Fühle die Ruhe und Stille in dir, während du den Atem anhältst.

Wiederhole diese Schritte so oft wie nötig, um dich zu beruhigen und zu entspannen.



Einatmen-Einatmen-Ausatmen-Technik

Setze dich in eine bequeme Position und schließe deine Augen, wenn es für dich angenehm ist.

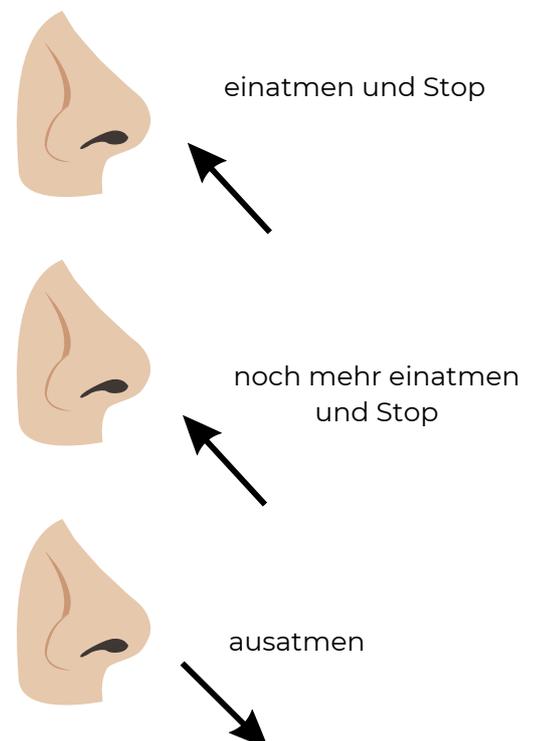
- Beginne mit einem tiefen Einatmen durch deine Nase. Zähle dabei innerlich bis vier.
- Atme nun noch einmal tief ein, ebenfalls durch die Nase, und zähle dabei wieder bis vier.
- Atme dann langsam und gleichmäßig durch den Mund aus. Dabei zählst du innerlich bis acht.

Wiederhole diesen Atemzyklus, indem du zwei Einatmungen und eine Ausatmung durchführst.

Konzentriere dich auf deinen Atem und spüre, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug entspannt.

Indem du zweimal hintereinander einatmest, bevor du ausatmest, schaffst du eine bewusste Verlangsamung deiner Atmung.

Dies hilft, den Geist zu beruhigen und eine tiefe Entspannung herbeizuführen.



Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

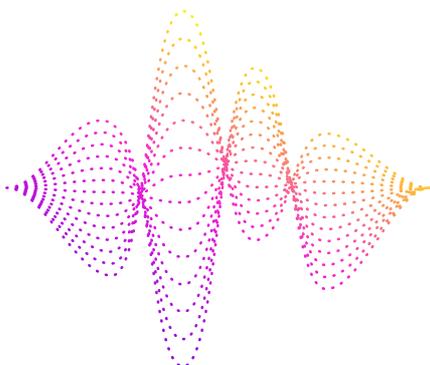
Binaurale Klänge hören

Binaurale Klänge sind spezielle Klangkompositionen, die durch das gleichzeitige Abspielen von zwei leicht unterschiedlichen Frequenzen in jedem Ohr erzeugt werden. Diese Unterschiede in den Frequenzen erzeugen einen sogenannten binauralen Beat, der im Gehirn entsteht, wenn es versucht, die Differenz zwischen den beiden Tönen auszugleichen. Dieser binaurale Beat wird als pulsierendes Geräusch wahrgenommen.

Es wird angenommen, dass binaurale Klänge bestimmte Gehirnwellenmuster beeinflussen können. Unterschiedliche Frequenzen können mit verschiedenen Bewusstseinszuständen in Verbindung gebracht werden, zum Beispiel Delta-Wellen für tiefe Entspannung und Schlaf, Theta-Wellen für Entspannung und Kreativität, Alpha-Wellen für Entspannung und Fokus, und Beta-Wellen für Konzentration und Wachsamkeit.

Einige Studien legen nahe, dass binaurale Klänge bei der Förderung von Entspannung und Schlaf helfen können. Wenn man binaurale Klänge vor dem Schlafengehen hört, können sie dazu beitragen, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und einen Zustand der Entspannung zu fördern. Dies kann wiederum dazu beitragen, den Schlaf einzuleiten und eine tiefere und erholsamere Schlafqualität zu erreichen.

Binaurale Klänge findest du auf Spotify, Apple Music oder auch auf YouTube.



Tagebuch schreiben



Das Schreiben eines Tagebuchs hat so viele Vorteile und kann dir bei Schlaflosigkeit helfen.

Denn:

- **Es entlastet dich von Gedanken:** Das Führen eines Tagebuchs kann dir dabei helfen, Gedanken und Emotionen festzuhalten, die deinen Schlaf stören. Indem du deine Gedanken aufschreibst, kannst du sie aus deinem Kopf bekommen und deinen Geist beruhigen.
- **Baut Stress ab:** Das Schreiben über das, was dich stresst, was dir Sorge oder Angst bereitet, kann helfen, sie loszulassen und den Stresspegel zu senken.
- **Reflektiert Probleme, findet Lösungen:** Das Tagebuchschreiben ermöglicht es dir, den Tag zu reflektieren und nach Lösungen für Probleme zu suchen. So kannst du deine Gedanken und Gefühle sortieren, gewinnst möglicherweise eine klarere Perspektive und kannst deine Ängste und Sorgen kleiner machen, die dich nachts wachhalten.
- **Entspannt und fördert Achtsamkeit:** Das Schreiben selbst kann eine entspannende und meditative Aktivität sein. Indem du dich auf das Schreiben konzentrierst und deine Gedanken gezielt auf das Papier bringst, kannst du dich auf den Moment konzentrieren und ganz bei dir sein.
- **Lenkt den Fokus auf das Positive:** Ein schöner Abschluss des Tages ist, deinen Fokus auf das Positive zu lenken. Du könntest Dinge aufschreiben (wenigstens drei Stück), die am Tag schön waren oder für die du dankbar bist. Das schult deinen Blick für die kleinen und leisen Momente des Tages. Vielleicht magst du dir auch aufschreiben, was du Schönes am morgigen Tag planst.

Die kleine Schlaffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Mikronährstoffe für guten Schlaf

Es gibt mehrere Mikronährstoffe, die für einen guten Schlaf wichtig sind und eine Rolle bei der Regulation des Schlafes und der Förderung einer gesunden Schlafqualität spielen können.

Hier sind einige davon:

Magnesium: Magnesium ist ein Mineral, das bei der Entspannung der Muskeln und der Regulierung des Nervensystems hilft. Magnesium gilt als Anti-Stress Nährstoff schlechthin. Es ist nicht nur für unsere Knochen wichtig, sondern entspannt die Muskeln, unterstützt die Funktion des Nervensystems und der Psyche.

Vitamin D3: hebt die Stimmung, fördert den Schlaf und ist wichtig für die Produktion von Serotonin (Glücks-Hormon) und Melatonin (Schlaf-Hormon, siehe unten). Außerdem wird dem Vitamin D eine Schutzfunktion für die Nervenzellen zugewiesen. Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen mit Depressionen in der Regel einen zu niedrigen Vitamin D Spiegel haben.

Vitamin B6 und B12: Vitamin B6 ist für die Bildung bestimmter Neurotransmitter im Gehirn verantwortlich. Insbesondere ist es für die Produktion von Serotonin, Dopamin, Noradrenalin und GABA (Gamma-Aminobuttersäure) wichtig. Diese Neurotransmitter sind für die Kommunikation zwischen Nervenzellen und die Regulation von Stimmung, Schlaf, Stressreaktionen und anderen neurologischen Funktionen von Bedeutung.

Vitamin B12 hat einen enormen Einfluss auf wichtige Prozesse in unserem Gehirn. Dazu zählen die Stimmung, Gedächtnis und Wahrnehmung. Auch für die Bildung unserer drei wichtigen Botenstoffe spielt Vitamin B12 eine große Rolle. Es unterstützt die Regeneration der Nervenzellen und sorgt für eine gute Konzentration.

Bitte bei B-Vitaminen während der Chemo oder Bestrahlung aufpassen. Besser die Ärztin oder Arzt fragen.



Melatonin: Melatonin ist ein Hormon, das vom Körper produziert wird und eine Schlüsselrolle bei der Regulation des Schlaf-Wach-Rhythmus spielt. Es wird oft als Nahrungsergänzungsmittel eingenommen, um Schlafstörungen zu behandeln oder den Schlaf zu unterstützen. Melatonin kann helfen, die Einschlafzeit zu verkürzen und den Schlaf zu fördern.

Omega-3-Fettsäuren: Omega-3-Fettsäuren haben entzündungshemmende Eigenschaften und können dazu beitragen, den Schlaf zu verbessern. Eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren aus Quellen wie Fisch, Leinsamen und Walnüssen kann zu einer besseren Schlafqualität beitragen.

Selen: Selen ist nicht nur für das Immunsystem wichtig. Es hat auch eine stimmungsaufhellende Wirkung, weil es unter anderem auch für die Bildung von Serotonin wichtig ist. Menschen mit einem Selen Mangel fühlen sich leicht überfordert, erschöpft und können sich nicht gut konzentrieren.

Ashwaganda: Ashwagandha, auch bekannt als Withania somnifera oder Winterkirsche, ist eine Pflanze, die in der traditionellen indischen Medizin, dem Ayurveda, seit Jahrhunderten verwendet wird. Sie wird oft als Adaptogen bezeichnet, da sie dazu beitragen kann, den Körper bei der Bewältigung von Stress zu unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern. In Bezug auf Schlafstörungen gibt es einige Hinweise darauf, dass Ashwagandha eine gewisse Rolle spielen könnte, obwohl die wissenschaftlichen Beweise begrenzt sind und weitere Forschung erforderlich ist. Aber indem es den Stresspegel reduziert, kann Ashwagandha dazu beitragen, eine ruhigere und entspanntere mentale und physische Verfassung zu erreichen, was wiederum den Schlaf verbessern kann.



Ashwaganda (Withania somnifera)

Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Sehr wichtiger Hinweis



ACHTUNG:

Bitte bei Nahrungsergänzungsmittel **IMMER** deine Ärztin oder Arzt befragen, um sicherzustellen, dass sie für deine spezifische Situation geeignet sind und dir nicht schaden.

Am besten ist es, die nötigen Mikronährstoffe über das „Original“, nämlich unser Essen, abzudecken.

Insbesondere Tryptophan haltige Lebensmittel sind für einen guten Schlaf hilfreich.

Welche das genau sind und wie Essen mit unserer Stimmung zusammenhängt kannst du in meinem [Blog „Essen gegen Angst“](#) nachlesen:

<https://www.diananeumann.de/blog/essen-gegen-angst>

Weitere pflanzliche Mittel: Baldrian, Hopfen und Melisse

Diese drei sind natürlich der Klassiker der traditionellen Mittel bei Stress oder Schlafstörungen.

Es gibt sie als Tee, Tropfen oder Dragees, meist in der Kombi.

Die volle Wirkung ist bei regelmäßiger Einnahme in der Regel nach ca. 2 Wochen zu erwarten. Also bitte etwas Geduld.

Bitte möglichst in der Apotheke oder Reformhaus kaufen, damit du Arzneiqualität hast, also die Mittel wirklich wirken.

Baldrian



Baldrianwurzel wird häufig zur Beruhigung und Entspannung verwendet.

Sie soll die Wirkung des Neurotransmitters GABA (Gamma-Aminobuttersäure) im Gehirn verstärken.

GABA hat eine beruhigende Wirkung und kann dabei helfen, Angstzustände zu reduzieren und Entspannung zu fördern.

Tagsüber wirkt Baldrian beruhigend, abends eingenommen entfaltet es seine schlafanstoßende Wirkung und verbessert die Schlafqualität.

Die kleine Schlawffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Hopfen



Hopfen ist eine Pflanze, die oft mit Bier in Verbindung gebracht wird, aber auch eine beruhigende Wirkung haben kann.

Hopfen enthält Verbindungen, die als Humulone und Lupulone bekannt sind.

Diese Verbindungen können eine entspannende Wirkung haben und zur Verringerung von Angstzuständen beitragen.

Hopfen wird oft in Kombination mit Baldrian verwendet, da die beiden Pflanzen synergistisch wirken können.

Melisse



Melisse, auch als Zitronenmelisse bekannt, ist eine Pflanze mit beruhigenden Eigenschaften.

Sie enthält Verbindungen wie Rosmarinsäure und Flavonoide, die eine entspannende Wirkung haben können.

Melisse kann zur Linderung von Stress und Angstzuständen beitragen, was wiederum den Schlaf verbessern kann.

Melisse kann auch bei Magen-Darm Problemen helfen.

Wieder wichtiger Hinweis



Bitte auch hier deine Ärztin oder Arzt befragen, damit Wechselwirkungen mit Chemo oder anderen Medikamenten ausgeschlossen werden können.

Obsessive Gedanken beruhigen

Wahrscheinlich denkst du zur Zeit nur an eins:

Krebs.

Ich weiß. Man geht mit dem Gedanken an Krebs ins Bett und wacht mit dem Gedanken an den Krebs wieder auf.

Ein ständiger Begleiter.

Der Kopf spielt verrückt.

Ich nannte die Angst "Kleiner Mann".

Der kleine Mann saß mir immer auf der Schulter. Aber nachts wurde er besonders aktiv und zeigte sich von seiner üblen Seite.

Er flüsterte mir Gemeinheiten ins Ohr und zeigte mir den Film im Kopf, den niemand sehen möchte.

Der kleine Mann wurde lästig. Etwas musste geschehen.

Hier sind zwei Techniken, die dir helfen können, deine Gedanken oder auch den kleinen Mann zu zähmen.



Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Gedanken-Algorithmus

Versuche mal auseinander zu „puzzeln“, was genau das für Gedanken sind.

Vielleicht kannst du die drei Hauptängste herausfiltern.

Und nun stellst du dir zum jeweiligen Gedanken folgende Fragen:

- Ist dieser Gedanke nützlich? ja/nein
- Kann ich in diesem Moment etwas dagegen tun? ja/nein
- Kann ich das Problem besser morgen angehen? Wenn ja, dann einen regelrechten Termin im Kalender dafür ansetzen. Wenn nein, dann sofort aufstehen und erledigen.

„The Work“ nach Byron Katie

"The Work" von Byron Katie ist eine Methode der Selbsterforschung und inneren Transformation.

Byron Katie ist eine US-amerikanische Lehrerin und Bestsellerautorin, die in ihren Dreißiger Jahren unter einer schweren Depression litt, die sich mehr und mehr verstärkte.

Aus ihren Erfahrungen entwickelte sie die Methode von "The Work". Sie stellte fest, dass wann immer sie ihren (negativen) Gedanken glaubte, es ihr schlecht ging. Dagegen ging es ihr gut, wenn sie ihren Gedanken nicht glaubte.

Es ist ein einfacher, aber kraftvoller Prozess, der darauf abzielt, stressvolle Gedanken und Überzeugungen zu hinterfragen und zu überwinden.

Es kann helfen, unsere Gedanken und die damit verbundenen emotionalen Reaktionen zu untersuchen.

Auch hier identifizierst du deine stressigen Gedanken. Nun nimmst du den ersten Gedanken und stellst dir folgende vier Fragen:

1

Ist es wahr?

Diese Frage hinterfragt die Gültigkeit des Gedankens. Überlege, ob du mit absoluter Sicherheit sagen kannst, dass der Gedanke wahr ist.

2

Kannst du absolut wissen, dass es wahr ist?

Erkunde die Tiefe deiner Gewissheit bezüglich des Gedankens.

Reflektiere über jegliche Beweise oder Erfahrungen, die ihn unterstützen oder widerlegen.

3

Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken hast?

Untersuche die Emotionen, körperlichen Empfindungen und Verhaltensweisen, die auftreten, wenn du an diesem Gedanken festhältst.

Beachte die Auswirkungen auf dein Wohlbefinden.

4

Wer wärest du ohne diesen Gedanken?

Untersuche die Emotionen, körperlichen Empfindungen und Verhaltensweisen, die auftreten, wenn du an diesem Gedanken festhältst.

Beachte die Auswirkungen auf dein Wohlbefinden.

Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Drehe den Gedanken um

Nachdem du den Gedanken mit Hilfe der vier Fragen untersucht hast, finde mindestens drei konkrete Beispiele dafür, wie jede Umkehrung genauso wahr oder wahrer sein könnte als der ursprüngliche Gedanke, z.B. der Krebs wird verschwinden, ich werde gesund.

Drehe also den Gedanken auf dich selbst um: Finde Beispiele dafür, wie das Gegenteil des ursprünglichen Gedankens in Bezug auf dich selbst wahr sein könnte.

Betrachte, wie das komplette Gegenteil des ursprünglichen Gedankens genauso wahr oder wahrer sein könnte.

Finde unterstützende Beweise: Reflektiere über konkrete Beispiele und Erfahrungen, die die Umkehrungen unterstützen. Suche nach Situationen, in denen die Umkehrungen in deinem Leben wahr gewesen sind.



Was sonst noch beruhigend wirkt?

- Hände auf Brust und Bauch legen - die Wärme der Hände und der leichte Druck wirken beruhigend
- Gegen „Schnatter-Affen“ im Kopf (innerlich oder real, falls du niemanden störst) ganz laut STOP sagen
- Wenn du dich im gedanklichen (Horror-)Film befindest, gib dem Film einen lustigen Namen, was dich vielleicht zum Schmunzeln bringt (nach einer Idee von Kris Carr)
- Massage vom Partner:in oder auch professionell
- Reiki: Reiki ist eine alte japanischen Heilkunst, bei der die Hände sanft auf den Körper aufgelegt werden. Dabei wird Lebensenergie übertragen, die entspannend und heilsam wirkt.
- Schlafen mit einem Haustier, insbesondere mit einem Hund. Studien haben ergeben, dass das Schlafen mit einem Hund sehr beruhigend wirken kann. Natürlich ist das auch eine Frage deiner Hygiene Einstellung, ob das Tier ins Schlafzimmer darf oder sogar ins Bett.

Ein Prozess

„The Work“ ist ein Prozess, den du vielleicht etwas üben musst. Aber indem du diesen Prozess durchläufst, kannst du deine Gedanken herausfordern und anfangen, zu verändern. Du gewinnst eine neue Perspektive und ein größeres Maß an innerem Frieden.

Überhaupt ist alles ein Prozess. Oft klappt es nicht auf Anhieb oder Knopfdruck.

Lass dich nicht entmutigen. Mach weiter und übe dich darin, deine Gedanken zu zähmen.



Die kleine Schläffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

Gewichtsdecke

Eine Gewichtsdecke ist eine spezielle Art von Decke, die ein gleichmäßiges Gewicht auf den Körper ausübt. Sie besteht normalerweise aus einer äußeren Hülle, die mit kleinen Perlen, Glasperlen oder anderen schweren Materialien gefüllt ist, um das Gewicht zu erzeugen. Gewichtsdecken sind in der Regel so konstruiert, dass sie etwa 5 bis 15 Prozent des Körpergewichts einer Person ausmachen.

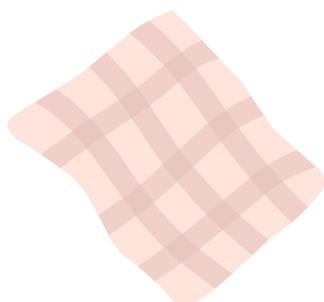
Sie sollen den Schlaf verbessern, Stress reduzieren und eine beruhigende Wirkung auf den Körper haben. Das gleichmäßige Gewicht der Decke soll eine tiefe Druckstimulation erzeugen, die eine beruhigende Wirkung auf das Nervensystem hat und dazu beitragen kann, die Produktion von Stresshormonen wie Cortisol zu reduzieren.

Die Wirkung einer Gewichtsdecke kann mit einer Umarmung verglichen werden. Eine Umarmung kann ein Gefühl der Geborgenheit und des Trostes vermitteln.

Das Prinzip einer Gewichtsdecke beruht auf dem sogenannten "Deep Pressure Touch" oder "Deep Touch Pressure" (DTP)-Konzept. Durch das sanfte und gleichmäßige Gewicht auf dem Körper wird der Tiefendruck auf die Haut und die darunter liegenden Gewebe erhöht. Dies kann dazu beitragen, das Nervensystem zu beruhigen und eine tiefe Entspannung zu fördern. Die Druckstimulation kann die Freisetzung von Serotonin und Melatonin fördern, die beide für eine gute Schlafqualität wichtig sind.

Das gleiche Prinzip wendet man auch bei (Schrei)Babies an - die Puckmethode. Das Baby wird in ein Tuch fest eingewickelt, so soll es sich geborgen fühlen, wie einst im Mutterleib.

Ich selber habe noch keine Gewichtsdecke ausprobiert und kann dir deshalb nur in der Theorie darüber berichten.



Letzte Tipps

- NICHT auf die Uhr sehen. Das macht nur Druck, wenn man stündlich auf die Uhr sieht und panisch denkt, oh mein Gott, und ich schlafe noch immer nicht. Am besten Uhr umdrehen oder gleich wegstellen. Die Zeit spielt jetzt keine Rolle.
- Sage dir: Probleme und Sorgen werden am Tag gelöst, nicht in der Nacht. Schreibe sie dir ansonsten auf und mache dir klar, dass du dich am Tage darum kümmern wirst.
- Mach dir keinen Druck, wenn du nicht schlafen kannst. Akzeptiere, dass das gerade so ist. Es kommen wieder Nächte, wo du wieder schlafen kannst. Anstelle von Schlafen ist Ausruhen angesagt.



Wie schon anfangs gesagt: mit meiner kleinen Schlaf-Fibel erhältst du sehr viele Tipps.

Probiere aus, was dich anspricht.

Habe Geduld und gib nicht auf, Dinge auszuprobieren.

Nur so wirst du wissen, was dir wirklich hilft.

Schlaf schön!





Die kleine Schlaffibel- Schluss mit Schäfchen zählen

...die langweilige Seite, aber wichtig



Quellen

aufgerufen am 3.06.23, 11.06.23, 14.06.23

Text: Diana Neumann

Illustrationen/Fotos: Canva Pro Version

The Natural Sleeper, Julie Wright, Tiller Press, 2021.

<https://www.chronobiology.com/de/fernsehen-am-abend-kann-ihrer-gesundheit-schaden/>



Melatonin and breast cancer: Evidences from preclinical and human studies

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1040842817300884?via%3Dihub>

Melatonin as a master regulator of cell death and inflammation: molecular mechanisms and clinical implications for newborn care

<https://www.nature.com/articles/s41419-019-1556-7>

<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/Methode-Gruebelstuhl-oder-ein-warmes-Bad-am-Abend-und-schon-schlaeft-so-mancher-wie-ein-Murmeltier-377242.html>

<https://www.einfach-gesund-schlafen.com/allgemein/wie-schlaeffoerdernd-ist-heiss-baden>

https://www.kneipp.com/de_de/kneipp-wissen/kneipp-anwendungen/knieguss/

Deep Pressure Therapy: A Promising Anxiety Treatment for Individuals with High Touch Comfort?

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37141064/>

<https://thework.com/wp-content/uploads/2019/03/AnleitungzuTheWork.pdf>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/01/01/baldrian-gegen-unruhe-und-schlafstoerungen>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/01/01/hopfen-in-der-phytotherapie>

<https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/news/artikel/2018/01/01/melisse-mehr-als-nur-einschlafhilfe>

<https://meinschlaf.de/gesunder-schlaf/4-yoga-uebungen-fuer-einen-besseren-schlaf-4925/>

<https://meinschlaf.de/gesunder-schlaf/schneller-einschlafen-mit-qigong-3-uebungen-7715/>

<https://www.yoqi.com>

https://wiki.yoga-vidya.de/Yoga_Nidra

Mein Blog: Essen gegen Angst

<https://www.diananeumann.de/blog/essen-gegen-angst>



Bücher zum Thema Schlaf (die ich gelesen habe bzw. noch lese):

The Natural Sleeper, Julie Wright, Tiller Press, 2021.

Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams, Mathew Walker, PhD, Scribner, 2017.

Das Schlaf-gut-Buch: Besser schlafen - optimal regenerieren - hellwach durch den Tag - Mit dem Strunz-Programm für gesunden Schlaf, Dr. med. Ulrich Strunz, Heyne, 2018.

Schlaf gut - Das kleine Überlebensbuch: Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Alpträumen und anderen Nachtqualen, Dr. med. Claudia Croos-Müller, Kösel, 2014.

