

Schlaf gut

Einfach. Erholsam. Erfrischend.

Impulse von Dirk Rauh

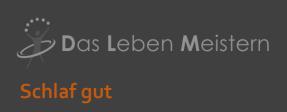


Schlaf gut

INHALTSVERZEICHNIS

Herzlich willkommen	3
KAPITEL 1	
Wozu schlafen?	. 4
Die Schlafphase	7
Das Optimum: Der gesunde Schlaf	8
Welcher Schlaftyp bist du?	10
Beurteile deinen Schlaf	12
Bedeutung der Schlafstellung	13
Wieviel Schlaf brauchst du wirklich?	15
Schlaf als Entgiftungstherapie	16
Schlaf und lernen	17
Schlaf und Sport	19
Schlafmangel und Schlafentzug	20
Störfaktoren	24
KAPITEL 2	
Tipps & Tricks zum erholsamen Schlaf	26
Der Kurzschlaf (Mittagsschlaf, Nickerchen)	38
Routine am Morgen	44
Routine vor dem Schlafengehen	46
Bonus: Träumen und Traumdeutung für Laien \dots	48
Bonus: Träume steuern - luzid träumen!	51
Highlights	54
Auswertung: Welcher Schlaftyp bist du?	58

SCHLUSSWORT



Herzlich willkommen,

zu dem inspirierenden Kurs "Schlaf gut". In diesem Kurs werden wir uns den Auswirkungen des Schlafes widmen und die positiven Aspekte mehr und mehr in das Leben integrieren. Das ist wertvoll, denn der Schlaf gehört zu unserem Alltag und unterstützt uns dabei unser Leben zu meistern. Ist der Schlaf erholsam, hat er positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit und auf unsere Leistungsfähigkeit. Nachweislich. Das wird erreicht, indem der Körper verschiedene Schlafphasen durchläuft, dabei den Körper regeneriert, Wachstumshormone ausschüttet, Nervenzellen neu verknüpft und vieles mehr. Wenn wir uns dafür ausreichend Zeit nehmen – zum Schlafen – und uns auch entsprechend auf den Schlaf vorbereiten, kann der Körper diesem natürlichen Prozess nachkommen. Ohne Aufwand und auf eine natürliche Art und Weise. Schlafen wir erholsam, verschwenden wir keine Gedanken an dieses Thema.

Haben wir damit Schwierigkeiten, kann uns das die ganze Nachtruhe rauben, denn ... reduzieren wir unseren Schlaf über einen gewissen Zeitraum, hat das weitreichende Auswirkungen. Der Körper wird anfällig für eine Vielzahl von Krankheiten, weil er nachts nicht mehr ausreichend regulieren und erneuern kann. Dies wurde durch viele Studien nachgewiesen. Dann lässt die Leistungsfähigkeit nach, was zur Folge hat, dass sich die Müdigkeit in den Alltag ausbreitet. Jetzt darf tagsüber mehr Aufwand betrieben werden, um die gleiche Leistung zu erbringen. Mehr Arbeit - noch weniger Schlaf sind weitere Konsequenzen. Das setzt einen Kreislauf in Gang, aus dem wir uns nur befreien können, wenn wir Grundsätzliches überdenken und ändern.

Der Trend ist eindeutig. Laut Umfragen der Krankenkassen beklagen sich immer mehr Menschen über Schlafstörungen. Mögliche Ursachen dafür sind: Stress im Alltag, Stress in der Freizeit, hohes Anspruchsdenken, 24/7, Elektrosmog und vieles mehr. Genau hier setzen wir mit diesem Kurs an. Wir bieten Ihnen wissenschaftlich fundierte Methoden an, um sowohl negative Auswirkungen von "Fehlverhalten" aufzuzeigen als auch erprobte Techniken an die Hand zu geben, die Sie zurück zu einem gesunden und erholsamen Schlaf führen. Begleitend mit dem Arbeitsbuch und dem persönlichen Erfolgstagebuch. Warum? Da Veränderungen immer Zeit brauchen. Wenn Sie darüber Buch führen, (so haben Studien gezeigt) werden Sie die Chance erhöhen, neue Verhaltensweisen zu integrieren. Dann wird es einfach, erholsam und erfrischend. Deshalb das Angebot das persönliche Erfolgstagebuch während des Kurses mit zu nutzen.

Im Arbeitsbuch und im persönlichen Erfolgstagebuch wechsle ich mit der Ansprache zum "Du", wie in vielen meiner Seminare. Warum? Um einen persönlicheren Bezug aufzubauen. Wenn Sie wollen, stellen Sie sich einfach vor, Ihre innere Stimme, Ihre innere Begleitung, bietet Ihnen diese Optionen an. Denn ich, der Autor, bin ja weit weg. Und wie im wahren Leben auch – wenn Ihnen der Vorschlag nicht gefällt, blenden Sie es aus. Wenn Ihnen der Vorschlag gefällt, wenden Sie ihn einfach an und integrieren ihn in Ihren Alltag. Dann hat es nachhaltige Auswirkungen. In diesem Sinne, wünsche ich Ihnen viel Spaß und wertvolle Impulse.



KAPITEL 1:

Wozu schlafen?

Vermutlich würdest du jetzt wohl sagen: "Na, um am nächsten Morgen erholt und leistungsfähig zu sein!" - und Recht hast du. Dabei ist noch nicht genau erforscht, warum genau wir den Schlaf benötigen. Nach wie vor ist es Thema vieler Studien, um dem auf den Grund zu gehen. Hypothesen darüber gibt es genügend. Hier ein paar Auszüge davon, welche bereits tiefe Einblicke gewähren.

Evolution

Die Grundlage unserer aktiven und ruhenden Phasen war immer schon die Erdrotation. Tag- und Nacht, sind zwei unterschiedliche Zeitabschnitte die wir als gegeben und selbstverständlich hinnehmen. Jedoch richtet sich nicht nur unser Aktivitätszyklus danach, sondern auch der fast aller Lebewesen auf unserem Planeten. Selbst einzellige Organismen reagieren auf den Sonnenstand und passen ihre Aktivitäten entsprechend an. Es fällt in mehreren Studien (zum Beispiel von Staedt und Stoppe – im Jahr 2005) auf, dass die komplexeren Lebensformen auch mehr Schlaf zu brauchen scheinen. Diese Beobachtung legt nahe, dass, mit steigender neuraler Komplexität des Gehirns, auch das Schlafbedürfnis steigt.

Entgiftung des Gehirns

Das Gehirn besitzt ein eigenes Filtersystem, die sogenannte "Blut-Hirn-Schranke". Diese verhindert, dass Krankheitserreger und Toxine einfach zum Gehirn vordringen können. Sie verhindert aber auch einen aktiven Kreislauf zwischen Gehirn und Blutbahn, was auch den Abtransport von Abfallprodukten aus dem Gehirn behindert. Wenn wir schlafen, steigt diese Fähigkeit jedoch um bis zu 95%, dank des 2012 entdeckten "glymphatischen Systems".

Die Forschung in diesem Gebiet ist noch jung, zeigt aber, dass ein gesunder Schlaf für die Entgiftung des Gehirns unabdingbar ist. Ein gutes Funktionieren des glymphatischen Systems wird auch mit der Vorbeugung von neurodegenerativen Erkrankungen wie Alzheimer oder Parkinson in Verbindung gebracht.

Entwicklung des Gehirns

In Studien, die zum Beispiel am Zentrum für Schlafmedizin am Kinderspital Zürich durchgeführt wurden, wurde beobachtet, dass die Vorgänge während des REM-Schlafes (später dazu mehr) außerordentlich wichtig sind für die Entwicklung von Säuglingen und Kindern. Schlafmangel hat verheerende Auswirkungen auf das spätere Verhalten und das Leben von Kindern. Auch wird er mit einer reduzierten Gehirnmasse und einer besonders hohen Nervenzellsterblichkeit in Verbindung gebracht.



Der REM-Schlaf scheint also für das Gehirn von besonderer Bedeutung zu sein. Nicht weiter erforscht ist bisher, warum auch Erwachsene immer noch den REM-Schlaf benötigen, um die gesunden Hirnfunktionen aufrecht zu erhalten.

Regeneration

Für die Wundheilung und die Regeneration des ganzen Körpers, das Immunsystem und einen gesunden Stoffwechsel ist Schlaf ungemein wichtig, wie eine Studie von Günther Amann-Jennson 2004 nachwies. Der Tiefschlaf ist demnach nicht nur für das Gehirn selbst, sondern für den gesamten Organismus von großer Bedeutung.

Ein gesunder, tiefer, regelmäßiger Schlaf beeinflusst auch den Hormonhaushalt und die verfügbare Energie (mental wie physisch), die tagsüber zur Verfügung steht. Es wurde in mehreren Studien beobachtet, dass Schläfrigkeit ein Symptom vieler Krankheiten ist, aber in Wahrheit der Versuch des Körpers sich möglichst rasch selbst zu heilen. Da durch viel Schlaf automatisch Giftstoffe ausgeschwemmt werden und das Immunsystem gestärkt wird.

Ordnung und Festigung von Erinnerungen

Eine geläufige Theorie ist, dass das Gehirn in der Nacht die Erlebnisse des Tages verarbeitet, Gedanken ordnet und sortiert. Auch viele "Nebeninformationen" die für nicht wichtig erachtet werden, werden gezielt vergessen. Auch dieses Vergessen ist von großer Bedeutung, für die ordentliche Gehirnfunktion.

Schlaf beeinflusst auch die Gedächtnisleistung, Erinnerungen und Erkenntnisse. Diese werden bei ausreichend Schlaf während der Nacht gespeichert und gefestigt. Prof. Matt Walker, der seit Jahren Schlafforschungen betreibt, berichtete davon, dass die Gehirnleistung beim Lernen um 40 % (vierzig Prozent) höher liegt, wenn man zuvor ausreichend geschlafen hat .Verglichen wurde dabei eine Gruppe, die acht Stunden Schlaf bekam mit einer Gruppe, die nachts zuvor nicht schlafen durfte. Beide mussten die gleiche Liste an Aufgaben lösen, während sie gleichzeitig an einem MRI-Scanner angeschlossen waren. Dabei stellte man fest, dass die Gehirnwellen sich unterschieden. Die Gruppe ohne Schlaf war um 40 % schlechter, als die Gruppe welche ausreichend geschlafen hat. Das veranlasst doch genauer darüber nachzudenken ...

Auch besonders unangenehme oder stressende Erlebnisse werden während des Schlafes vom Gehirn analysiert, einsortiert und überarbeitet. Oft mit neuen Erkenntnissen oder einer stärkeren Position zum Thema am nächsten Morgen. Daher kommt das Sprichwort: "Ich muss erst einmal darüber schlafen!" Vieles ist am nächsten Morgen nicht mehr so schlimm, wie es erst den Anschein hatte. Dafür verantwortlich ist das Gehirn.



Problemlösung

Die konkrete Lösung von Problemen konnte 2004 in Experimenten an der Universität Tübingen wissenschaftlich bestätigt werden. Knifflige Zahlenrätsel waren zu lösen, bei denen es einen Trick gab, schneller ans Ergebnis zu kommen. Die Testgruppe mit acht Stunden Schlaf, war viel besser in der Lage, den Trick zu finden und zum Ergebnis zu gelangen, als die Kontrollgruppe ohne Schlaf.

Ebenfalls nachgewiesen wurde, dass auf dem Gedächtnis basierende Problemlösungen direkt mit der Menge und der Qualität des Schlafes in Verbindung stehen. So wird gerade Studierenden sehr viel Schlaf empfohlen.

Synaptische Homöostase-Hypothese

Cirelli und Tononi erarbeiteten diese Hypothese. Sie besagt, Tiefschlaf sei notwendig, um ein Grundniveau an synaptischer Verschaltung wiederherzustellen. Im Klartext bedeutet das, dass durch den Mechanismus der Langzeitpotenzierung tagsüber verstärkte Netzstrukturen der Nervenzellen gebildet werden, um zum Beispiel Aufgaben besser und effizienter zu erledigen.

Des Weiteren wird in der non-REM Schlafphase diese Verschaltungen wieder auf ein Grundniveau zurückgesetzt und nur die stärksten weiter verstärkt. Wie zum Beispiel beim Erlernen eines Musikinstrumentes durch ständiges Üben. Dies sei notwendig, um das neurale Netz auf Dauer nicht zu überlasten, wenn sich jede synaptische Verschaltung verstärken würde.

Cirelli und Tononi meinen, Schlaf wäre der Preis, den wir für unsere neurale Gewandtheit und Lernfähigkeit zahlen müssten.

"Wie man sich bettet, so liegt man." Sprichwort



Die Schlafphasen

Die einzelnen Schlafphasen sind durch ihre Gehirnwellenmuster klar voneinander unterscheidbar. In jeder Schlafphase, durchläuft das Gehirn wichtige Prozesse – die teilweise noch nicht richtig erforscht sind. Die Schlafphasen sind die Einschlafphase, die Leichtschlafphase, der Tiefschlaf und letztlich der REM-Schlaf. Es folgen detaillierte Informationen zu den einzelnen Phasen.

Einschlafphase (Schlafstadium 1)

Pulsschlag und Atmung verlangsamen sich; es ist die Zeit kurz vor und nach dem Einschlafen. Die meisten Menschen nehmen diese Phase als "schwer werden" und "sich fallen lassen" wahr. Dabei driftet man scheinbar langsam in den Schlafzustand ab. Hier kannst du noch von kleinsten Störungen geweckt werden.

Leichtschlafphase (Schlafstadium 2)

In dieser Schlafphase, die nahezu die Hälfte des gesamten Schlafzyklus ausmacht, gibt es nur niedrige Gehirnfrequenzen. Der Mensch schläft mit entspannten Muskeln und mit keinen bis sehr wenigen Augenbewegungen.

Tiefschlafphase (Schlafstadium 3 und 4)

In dieser Phase kann sich der Organismus besonders gut erholen. Ein Wecken ist schwierig und wenn es doch passiert, führt es zu kurzzeitiger Desorientierung und es braucht, bis du wieder ganz bewusst im Hier und Jetzt bist. Die Wissenschaft belegt, dass diese die Schlafphase ist, in der sich Körper und Geist am besten erholen kann. Sie ist deshalb besonders wertvoll für Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit.

REM-Phase

In dieser Phase des Schlafens wird das Gehirn plötzlich sehr aktiv. Rasche Augenbewegungen werden auch durch die Messungen am EEG festgestellt. Deshalb nennt man diese Augenbewegungen auch rapid eye movement (REM). Schlafforscher gehen davon aus, dass in dieser Phase Sinneseindrücke und Emotionen verarbeitet werden. Es ist auch die Phase, in der wir träumen. Die Bedeutung und Auswirkung von Träumen ist nur spärlich bis gar nicht erforscht.

Bei gesunden Menschen wiederholen sich diese Phasen mehrmals pro Nacht. Ein kompletter Zyklus hält in etwa anderthalb Stunden an (+/- 10 Minuten). Den Großteil der Nacht verbringen wir – sofern ungestört – in der wichtigen Tiefschlafphase. Die REM-Phase tritt meist kurz vor dem Aufwachen auf – man geht davon aus, dass sich so das Gehirn darauf vorbereitet, wieder für den Tag aktiv zu werden.



Das Optimum: der gesunde Schlaf

"Früh schlagen gehen und früh aufstehen schließt vielen Krankheiten die Türe zu." Sprichwort

Der gesunde Schlaf sollte dem eigenen Biorhythmus entsprechen, ausreichend lange dauern und ungestört sein. Unser modernes Leben macht uns aber leider oftmals einen Strich durch diese Rechnung.

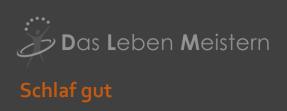
Wer bis kurz vor dem zu Bett gehen noch arbeitet, Sorgen wälzt oder sich im Bett noch mit Smartphone oder TV in den Schlaf wiegen lässt, läuft Gefahr, seinen gesunden Schlaf zu opfern. Dies kann zu chronischen Übermüdungserscheinungen führen, welche verheerenden Schaden an Körper und Geist anrichten können.

Daraus resultierender Sekundenschlaf, Konzentrations- und Leistungsabfall führen jährlich zu tausenden Verkehrsunfällen und kosten der Wirtschaft Milliarden an verlorengegangener Produktivität. Auch erhöht sich das Risiko für viele Krankheiten, wie zum Beispiel Diabetes, Burnout, chronische Erkrankungen und Übergewicht.

Der Mensch hat sich im Laufe seiner Evolution dahin entwickelt, dass er in der Nacht ruhen und schlafen kann und sollte, während ein Nickerchen am Nachmittag als zusätzliche Erholungsphase sinnvoll ist. Dieses Schlafmuster wird von Forschern als "zweiphasig" bezeichnet.

Bei Tieren ist dieses Verhalten unüblich. Sie sind meist "Häppchenschläfer" und halten über den Tag verteilt immer wieder Nickerchen. Biologen nennen dieses Schlafmuster "Vielphasenschlaf" und gehen davon aus, dass es entstanden sei, weil Tiere oft mit Energiekrisen konfrontiert waren und sind. Also abwechselnd Nahrung finden, sich vor Feinden verstecken und biologischen Gegebenheiten (zum Beispiel ein ausgetrocknetes Wasserloch) ausweichen müssen. Dieser Lebensstil verbraucht viel Energie und geschlafen wird dann, wenn es geht, beziehungsweise wenn es nötig wird.

Es gibt aber auch Menschen, die sich dem Vielphasenschlaf verschrieben haben. Das berühmteste Beispiel dafür dürfte wohl Leonardo da Vinci sein. Maler, Künstler, Stratege, Erfinder, Mathematiker – ein Allroundtalent, der uns mit seinen Leistungen bis heute beeindruckt. Scheinbar war er so erstaunlich produktiv, da er zu jeder vollen Stunde ein 15-minütiges Nickerchen gemacht hat und auf diese Weise bis zu sechs zusätzliche Arbeitsstunden pro Tag gewann.



Die drei bekanntesten vielphasigen Schlafmuster

Auch du kannst, wenn du willst, mit vielphasigen Schlafmustern experimentieren. Die drei bekanntesten Varianten, die tatsächlich Anwendung finden, sind:

- "Everyman" viereinhalb Stunden Schlaf des nächtens und zwei 20-Minuten Nickerchen während des Tages
- "Dymaxion" alle sechs Stunden ein 30-Minuten Nickerchen
- "Uberman" sechs 20-Minuten Nickerchen alle vier Stunden

Experimente zeigten, dass sich Menschen – auch wenn es anfangs hart ist – auch an solche Rhythmen gewöhnen und in den Wachphasen produktiv sein können. Soziale Normen und Arbeitsalltag verhindert allerdings in den meisten Fällen die Aufrechterhaltung solcher Schlafrhythmen in der Praxis.

"Süßer Schlaf!
Du kommst wie ein reines Glück ungebeten,
unerfleht am willigsten.
Du lösest die Knoten der strengen Gedanken,
vermischest alle Bilder der Freude und des Schmerzes,
ungehindert fließt der Kreis innerer Harmonien,
und eingehüllt in gefälligen Wahnsinn
versinken wir und hören auf zu sein."
Johann Wolfgang von Goethe

Welcher Schlaftyp bist du?

Um deinen grundlegenden Schlaftypen zu ermitteln, hilft ein kleiner Test. Beantworte folgende Fragen bitte möglichst spontan und natürlich ehrlich. Die Auswertung dazu folgt im Anschluss.

Frage 1) Wenn du keinerlei Verpflichtungen am Folgetag hättest und dir deinen Abend frei planen könntest, wann würdest du zu Bett gehen?					
VOr 21:00	21:00 - 22:30	22:30 - 00:00	00:00-01:30	Nach 01:30	
1	2	3	4	5	
Frage 2) Wenn du deinen Tag frei planen könntest, wie du willst und keinerlei Verpflichtungen hättest, wann würdest du dann freiwillig aufstehen?					
vor o6:30	06:30 – 08:00	08:00 - 09:30	09:30 - 11:00	nach 11:00	
1	2	3	4	5	
Frage 3) Fällt es dir normalerweise leicht, morgens aufzustehen?					
sicher nicht	nein	unentschieden	ja	ganz sicher	
5	4	3	2	1	
Frage 4) Es stehen 2 Stunden körperlich sehr belastende Arbeit an. Wann würdest du, wenn du es dir frei einteilen könntest, diese Arbeit verrichten wollen?					
08:00 - 11:00	11:00 - 13:00	13:00 - 15:00	15:00 - 17:00	17:00 – 19:00	
1	2	3	4	5	

Um die Antworten auszuwerten, einfach die jeweiligen Zahlen zu deinen Antworten addieren und auf folgender Tabelle das Ergebnis ablesen:

4-6 Punkte	7-10 Punkte	11-13 Punkte	14-17 Punkte	18-20 Punkte
ausgeprägte Lerche	gemäßigte Lerche	weder Eule noch Lerche	gemäßigte Eule	ausgeprägte Eule

Hast du dein Ergebnis? Gut! Was bedeutet das jetzt genau?

Es ist ganz einfach: Lerchen sind die Frühaufsteher, die schon zeitig ins Bett gehen und die Eulen diejenigen, die gerne lange aufbleiben und auch länger schlafen. Beachte, dass dein Chronotyp zum Großteil von den Genen bestimmt wird. Dein Biorhythmus wird also vermutlich häufiger in deiner Familie vorkommen.

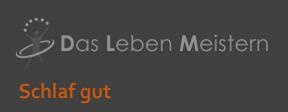


Dein Chronotyp hat direkten Einfluss auf deinen Alltag, Deine Leistungsfähigkeit und – wenn man manchen Studien glauben mag – auch deine Persönlichkeit.

Die beste Leistung erzielen Lerchen um die Mittagszeit und fühlen sich zwischen 9 Uhr morgens und 4 Uhr nachmittags am wohlsten. Eulen im Gegensatz dazu sind eher gegen 6 Uhr abends am produktivsten und fühlen sich am späten Nachmittag, zwischen 1 Uhr mittags bis 10 Uhr abends, am wohlsten.

Umstritten ist der Einfluss auf die Persönlichkeit. Es gibt Studien die nahelegen, dass Lerchen eher zuverlässig, extrovertiert, logisch und gut angepasst sind. Eulen dagegen seien eher introvertiert, emotional stabil, hedonistisch und kreativ veranlagt, aber auch eher unzuverlässig, narzisstisch oder gar psychopathisch.*

*Diese Kategorisierung bitte weder zu ernst noch zu persönlich nehmen. Letztlich entscheidet der individuelle Charakter über die Persönlichkeit eines Menschen.

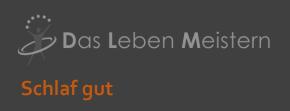


Beurteile deinen Schlaf

Um zu wissen, wo du überhaupt stehst, empfiehlt es sich, den eigenen Schlaf zu Beginn des Kurses zu analysieren. Prüfe, wie es um deinen Schlaf steht. Dann kannst du am Schluss des Kurses darauf zurückgreifen und vergleichen. Die Erläuterung des Ergebnisses findest du am Schluss des Arbeitsbuches. Meine Empfehlung ist, die Auswertung auch erst am Schluss des Kurses zu lesen. Dann hast du einen Vergleich, wie sich deine Schlafqualität gesteigert hat.

Wie vorhin auch, antworte möglichst spontan, wahrheitsgemäß und passend auf die Fragen.

3	s Gefühl, wirkliche Kor und auch ohne Proble		-	annst du nach	
Sicher nicht	Nein	Unsicher	Ja	Ganz sicher	
1	2	3	4	5	
	s Problem tagsüber öf m Wartezimmer des <i>A</i>		nläfrig zu sein? Zum B	eispiel im Auto, bei	
Sicher nicht	Nein	Unsicher	Ja	Ganz sicher	
5	4	3	2	1	
Frage 3.) Wachst du	in der Regel nachts au	ıf?			
Sicher nicht	Nein	Unsicher	Ja	Ganz sicher	
5	4	3	2	1	
Frage 4.) Wenn du nachts aufwachst, hast du dann Probleme wieder einzuschlafen?					
Sicher nicht	Nein	Unsicher	Ja	Ganz sicher	
1	2	3	4	5	
Frage 5.) Hast du in d	der Regel angenehme	Träume?			
Sicher nicht	Nein	Unsicher	Ja	Ganz sicher	
1	2	3	4	5	
Frage 6.) Wie würde:	st du die Qualität dein	es Schlafes beurteiler	1?		
Sehr schlecht	Schlecht	Unsicher	Gut	Sehr gut	
1	2	3	4	5	
Frage 7.) Wie fühlst du dich, wenn du morgens aufwachst?					
Erledigt	Unausgeruht	Unsicher	Ausgeruht	Top erfrischt	
1	2	3	4	5	



Bedeutung der Schlafstellung

Die Schlafstellung hat besondere Auswirkung auf die Qualität des Schlafes. Dabei geht es sowohl um deine Atmung als auch darum, welche Bereiche des Körpers besonders gut entspannen können.

"Der König schläft auf dem Rücken, der Weise auf der Seite und der Reiche auf dem Bauch." Altes Sprichwort

In welcher der folgenden Beschreibungen findest du dich wieder?

Schlafstellung 1 – volle Embryonallage: Du liegst auf der Seite, hast die Knie angezogen, fast bis zum Kinn und dein Körper ist zusammengerollt. Manche Menschen "winden" sich dabei um ein Kopfkissen oder ein Stofftier.

Schlafstellung 2 – halbe Embryonallage: Du liegst auf der Seite, meist einen Arm von dir gestreckt, die Knie sind halb angezogen.

Schlafstellung 3 – Königslage: Du liegst entspannt und ausgestreckt auf dem Rücken.

Schlafstellung 4 – Bauchlage: Du liegst ausgestreckt und entspannt auf dem Bauch, der Kopf ist zur Seite gedreht und ruht auf dem Kissen. Die Füße liegen meist etwas auseinander.

Schlafstellung 5 – Flamingo: Die klassische Seitenschläferlage. Du liegst entspannt auf der Seite, ein Knie ist angewinkelt, ebenso ein Ellenbogen, das andere Bein ist leicht gebeugt. Ein Arm ist von dir gestreckt, meist unter dem Kissen, auf dem du liegst.

Schlafstellung 6 – Muschel: Eine sehr seltene Schlafstellung, die an die Haltung eines buddhistischen Mönches erinnert, der bei der Meditation eingeschlafen ist. Du sitzt zusammengesackt im Schneidersitz im Bett, die Arme locker vor dir im Bett liegend. Der Kopf ist gesenkt.

Schlafstellung 7 – Sphinx: Eine noch ausgefallenere Schlafstellung ist die Sphinx. Du nimmst eine Haltung ein, wie ein gläubiger Muslim beim Gebet nach Mekka. Die Knie sind angewinkelt und du schläfst mit der Stirn auf deinen Handrücken, die unter deinem Kopf auf dem Bett liegen.

Psychiater Samuel Dunkell stellte in den 1970er Jahren eine aufregende Theorie vor. Demnach spiegelt sich die Persönlichkeit eines Menschen in dessen liebster Schlafstellung wieder. Zum Beispiel wären Menschen, die beim Schlafen die Beine an den Knöcheln überkreuzen, beziehungs-unfähig. Die Flamingo-Schläfer seien passiv-aggressiv und Menschen, die mit den Händen hinter dem Kopf gekreuzt schlafen, seien konfrontationswillig. Muschel-Schläfer seien zudem egozentrisch und die Sphinx, als bevorzugte Schlafstellung, deute auf einen starken Willen hin.

Hmm diese Behauptungen riefen natürlich viele Skeptiker auf den Plan. Man war sich lange Zeit nicht einmal sicher, ob es überhaupt stimme, dass Menschen eine "liebste Schlafstellung" hätten. Also wurden Probanden gebeten, über einen längeren Zeitraum über ihre Schlafstellung zu berichten. Und siehe da, es ist wohl tatsächlich so, dass wir alle eine liebste Schlafstellung haben. Das Experiment wurde fortgeführt und es wurde versucht, Persönlichkeitsmerkmale den einzelnen Schlafstellungen zuzuordnen. Zur Überraschung vieler... konnten tatsächlich bestimmte Verknüpfungen festgestellt werden:

Volle Embryonallage: Diese "geschlossene" Schlafhaltung deutet auf Ängstlichkeit, Konfliktscheue, Emotionalität und Unentschlossenheit hin.

Halbe Embryonallage: Besonders aufgeschlossene, gut angepasste Menschen mit einem versöhnlichen Wesen, wählen diese Schlaflage.

Königslage: Die Schlafhaltung deutet auf Selbstvertrauen, Offenheit und ein extrovertiertes Wesen hin.

Bauchlage: Diese Schläfer haben wohl eine Abneigung gegen das Unerwartete. Sie neigen zu Perfektionismus und Starrheit.

Des Weiteren brachte die Forschung hervor, dass Menschen ohne bestimmte Vorliebe bei der Schlafhaltung besonders viel Aktivität zu schätzen wüssten. Abschließend muss erwähnt werden, dass du diesen Assoziationen bitte nicht zu viel Beachtung schenken solltest. Die Zusammenhänge sind ziemlich schwach. Viele Wissenschaftler zweifeln solche Ergebnisse nach wie vor an.

Viel wichtiger ist: Eine Schlafstellung zu finden, in der du dich geborgen und sicher fühlst, du frei atmen kannst und die Muskulatur deines Körpers sich entspannen kann. Experimentiere mit den vorhin erwähnten Schlafhaltungen. Versuche herauszufinden ob du eher Rücken-, Bauch- oder Seitenschläfer bist und dann die für dich richtige Haltung zu finden. Halte die Ergebnisse in deinem persönlichen Erfolgstagebuch fest und prüfe die Erfolge. Vielleicht entdeckst du durch deine Schlafstellung neue Möglichkeiten für mehr Schlafqualität.

Tipp: Versuche einmal auf der Seite zu schlafen und ein Stofftier, bzw. ein Kissen zwischen deine angewinkelten Beine, auf Kniehöhe, zu klemmen. Diese Schlafposition hat schon vielen Menschen geholfen eine sichere und geborgene Schlafhaltung einzunehmen. Außerdem unterstützt das eingeklemmte Kissen die Stellung der Hüfte und der Lendenwirbel, was zu einem noch erholsameren Schlaf und viel weniger Rückenverspannungen führt. Versuchs mal!

"Wie man sich bettet, so liegt man." Sprichwort



Wie viel Schlaf brauchst du wirklich?

Die Lehrmeinung lautet, dass ein Erwachsener jede Nacht 7-8 Stunden Schlaf benötigt, um gesund und voll funktionsfähig zu bleiben. Das sind natürlich Schätzungen, auch wenn sie wissenschaftlich unter-sucht wurden, bleibt jeder Mensch doch ein Individuum und dein persönlicher Schlafbedarf mag abweichen. Deshalb experimentiere mit den Angeboten dieses Kurses und finde deinen optimalen Bedarf heraus. Dazu stelle ich dir zwei einfachsten Methoden vor, mit den du herausfinden kannst, wie viel Schlaf pro Nacht du wirklich benötigst.

Methode o1 - der Weckruf

Diese Methode ist eine kinderleichte Übung, die ca. 2 Wochen in Anspruch nimmt. Stell dir einfach deinen Wecker zu einer beliebigen Zeit, zu der du unter der Woche und auch am Wochenende aufstehen kannst. Du solltest möglichst durchschlafen können. Zwinge dich jeden Tag aus dem Bett, wenn der Wecker läutet. Gegebenenfalls stelle dir den Wecker auf die andere Seite des Zimmers und nimm einen besonders grässlichen Weckton.

Bleibe nicht länger auf als nötig, aber geh auch nicht zu früh ins Bett. Höre auf deinen Körper und geh dann schlafen, wenn du müde bist. Klingt nach Qual? Mag es anfangs auch sein, doch dein Körper wird sich nach einiger Zeit auf die neue Weckzeit einstellen. Er lernt, wann du müde werden musst, um genug Schlaf zu bekommen. Nach ein paar Tagen/Wochen wirst du ziemlich zur selben Zeit abends müde werden. Dein Körper zeigt dir so, dass es Zeit wird, sich zu erholen. Die nun verbrachte Zeit im Bett ist die Menge an Schlaf, die du persönlich benötigst! Nutze dein persönliches Erfolgstagebuch und halte die Ergebnisse dort fest.

Methode o2 - Freilaufen

Diese Methode ist noch einfacher, jedoch etwas aufwendiger. Du brauchst dafür 1 Woche ungestörte Zeit für deinen Schlaf. Also am besten in den Ferien oder im Urlaub ausprobieren. Stelle deinen Wecker ab, genieße das befreiende Gefühl und setze dir selbst eine "Schlafengehzeit". Wenn du jeden Tag zur selben Zeit schlafen gehst, wirst du nach ein bis zwei Tagen die "Schlafschuld" beglichen haben und danach jeden Tag um ungefähr dieselbe Zeit wach werden. Die durchschnittliche Stundenzahl die du jeden Tag geschlafen hast, ist die Menge an Schlaf, die du persönlich brauchst. Einfach, nicht?

Es zeigt sich bei beiden Methoden also, dass unser Körper sehr wohl weiß, wie viel Schlaf wir benötigen. Wir müssen nur lernen, darauf zu hören, was er uns sagen will.



Schlaf als Entgiftungstherapie

"Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr." Arthur Schopenhauer

Schlafmangel ist schlecht – ich denke, da sind wir uns einig. Doch ist dann nicht der Umkehrschluss korrekt, dass ausreichend guter Schlaf besonders gesund ist? Richtig! Schlaf kann sich auch als besonders effiziente Entgiftungstherapie eignen. Mehr noch – die Wissenschaft belegt das!

Interessanterweise produziert das Gehirn selbst, im Laufe des Tages, Gift- und Abfallstoffe, die über die Rückenmarksflüssigkeit abtransportiert werden müssen. Verbleiben diese Stoffe im Gehirn, kann es zu einem Gefühl der Umnebelung und Gereiztheit führen und langfristig ernsthaften Einfluss auf das seelische Wohlbefinden und die Gesundheit haben.

In einem Experiment der University of Rochester an Mäusen – deren Gehirn unserem auf beeindruck-ender Weise ähnelt – wurde festgestellt, dass das Gehirn während des Schlafens viel effizienter diese Giftstoffe abtransportiert, als im wachen Zustand. Ausreichend guter Schlaf ist also tatsächlich eine "Entgiftungskur" für das Gehirn, die es täglich benötigt, um die komplexen Aufgaben des Alltags bewältigen zu können.

Ein "toxinfreies" Gehirn hat auch den Vorteil, dass du glücklicher und ausgeglichener ist. Auch Ziele zu erreichen, wie Abnehmen und mit dem Rauchen aufzuhören, hängen mit der Leistungsfähigkeit deines Gehirns zusammen. Studien ergaben, dass Menschen, die einen "Super-Schlaf" haben, leistungsfähiger und um bis zu 40% weniger gestresst sind. Doch die Vorteile des Schlafes als Entgiftungstherapie enden nicht beim Gehirn. Auch die inneren Organe erholen sich während des Schlafens. Leber, Nieren und auch die Lungen "reinigen" sich während der Nachtruhe. Der Darm erholt sich und die Darmbakterien können ihre Arbeit tun.

Schadstoffe werden vom menschlichen Körper hauptsächlich über den Stoffwechsel, aber auch über das Schwitzen ausgeschieden. Wir alle kennen das Phänomen des "Nachtschweißes". Wenn wir krank sind, schwitzen wir vermehrt – es ist ein Versuch des Körpers die Schadstoffe und Toxine einer Infektion auszuscheiden. Aber auch in einer "normalen" Nacht schwitzen wir – es gehört zum regulären Entgiftungsprozesses des Körpers und spielt für das allgemeine Wohlbefinden und die Stärkung des Immunsystems eine enorm wichtige Rolle.

"Bei genügsamer Kost wird die Nachtruhe nicht verkürzt." Demokrit



Schlaf und Lernen

Wir wissen nun, dass ausreichend Schlaf die Leistungsfähigkeit des Gehirns steigert. Auch ist dir sicher schon aufgefallen, dass geistige Arbeit genauso ermüdend sein kann, wie schwere körperliche Arbeit. Gerade beim Lernen wird dein Gehirn extrem gefordert. Egal, ob du Dinge "auswendig lernen" oder komplexe mathematische Probleme lösen sollst. Betrachte dein Gehirn wie einen Muskel – nach einer gewissen Zeit wird er müde und muss ruhen.

Viele Studien ergaben, dass kurze Nickerchen von bis zu 30 Minuten zwischen den Lernphasen nicht nur das Erlernte leichter im Gehirn festigen, sondern auch die Konzentration fördern und den Stress (zum Beispiel Prüfungsangst) reduzieren können.

Die Auswirkungen von Schlafmangel auf schulische Leistungen sind verheerend. Avi Sadeh von der Universität von Tel Aviv erforschte dieses Phänomen. Viert- und Sechstklässler wurden nach Zufallsprinzip in zwei Gruppen unterteilt. Eine Gruppe sollte eine halbe Stunde länger als üblich wach bleiben und die andere Gruppe eine halbe Stunde eher ins Bett gehen. Drei Tage später zeigte ein Bildungszieltest, dass der Entwicklungsverlust in etwa zwei Jahren entsprach. Die Sechstklässler erzielten ähnliche Ergebnisse wie die Viertklässler.

Sogar manche Schulen wollen den Schülern mehr Schlaf gönnen, in dem sie den Schulbeginn nach hinten verlegen. Auch kleine Änderungen, wie an einer Schule in Minnesota, wo die Beginnzeit der ersten Stunde von 7:25 auf 8:30 verlegt wurde, zeigen große Wirkung. Nach der Änderung zeigte sich, dass bei einem Schulfähigkeitstest (SAT) die besten 10 Prozent gleich um 300 Punkte besser abschnitten.

Als eine andere Schule in Kentucky den Beginn der ersten Stunde um eine Stunde verzögerte, gingen die Autounfälle bei Teenagern um 20 Prozent zurück. Ein ähnliches Experiment in England lies die Noten der Schüler in Englisch und Mathematik merklich besser werden. Auch die Fehlstunden gingen zurück.

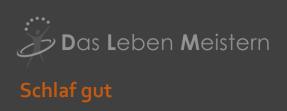
Eine weitere Möglichkeit den Schlaf für deine Lernziele zu nutzen ist es, dir Vokabeln, Formeln oder eben Dinge die du lernen sollst auf ein Tonband – oder neumodern auf dein Smartphone zu sprechen und dir dann die Aufnahme während eines Nickerchens anzuhören. Im Flugmodus natürlich. Viele Forschungen haben nachgewiesen, dass auf diese Art tatsächlich Begrifflichkeiten, Fakten und Zahlen besser im Gedächtnis verankert werden können.

Kurios: Im Jahr 2010 führte Kenichi Kuriama, ein Neurowissenschaftler vom national Center of Neurology und Psychiatry in Tokio eine faszinierende Untersuchung durch. Er zeigte einer Gruppe von Studenten Videoclips aus der Sicht eines Autofahrers. Manche Clips waren langweilig und



ereignislos, mache endeten abrupt in einem schrecklichen Unfall. Innerhalb der nächsten folgenden 10 Tage zeigte er den Studenten Standbilder aus den Videoclips und befragte sie dazu, wie sehr sie die Standbilder beunruhigen oder aufregen würden. Interessant war, dass die Studenten, denen der Schlaf direkt danach entzogen wurde, weniger stark reagierten. Dies legt den Schluss nahe, dass man nach schlimmen, traumatischen Erlebnissen eher nicht schlafen sollte, damit sich diese Erlebnisse nicht zu stark im Gedächtnis festsetzen.

Versuche also, in Zeiten großer mentaler Anstrengung, immer wieder kleine Pausen und bewusste Nickerchen einzulegen. Versuche nicht nur zu ruhen, sondern auch bewusst zu schlafen. Sollte dir das unter Tage schwer fallen, versuch es mal mit einer Schlafmaske oder dunkle deinen Schlafraum genügend ab. Experimentiere und übertrage deine Ideen in dein persönliches Erfolgstagebuch ein. So kannst du Schritt für Schritt herausfinden, wie du deine Schlafqualität steigern kannst.



Schlaf und Sport

Wie wir schon erfahren haben, erholt sich während des Schlafens nicht nur das Gehirn, sondern auch der Körper und die inneren Organe. Schlaf ist besonders wichtig, wenn du Sport treibst. Vor und nach körperlicher Aktivität spielt der Schlaf eine große Rolle.

Bei starker körperlicher Aktivität leisten nicht nur Muskeln wahrlich Beeindruckendes, sondern auch deine inneren Organe. Da wird der Blutzuckerspiegel reduziert und die Energiebereitstellung wird gesichert. Durch Ausschüttung von Hormonen wie Adrenalin wird die Leistungsfähigkeit während der Aktivität gesteigert. Bei andauernder Belastung kommt es zur Ausschüttung von Endorphinen (zum Beispiel beim "Läuferhoch"), die schmerzlindernd wirken und glücklich machen.

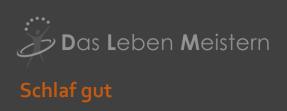
Dein Körper ist also dazu in der Lage, dich ganz natürlich zu "dopen". Diese Prozesse gehen zurück auf unsere Vorfahren, bei denen eine rasche Leistungsbereitstellung oft entscheidend war dafür, ob man ein erfolgreicher Jäger war. Oder ob man selbst zur Beute wurde…

Nach einem ordentlichen Training oder Workout, ist dein Körper voll mit Hormonen, Botenstoffen und auch ausgeschwemmten Giftstoffen. Wenn du es übertrieben hast, ist dein Muskelgewebe voll mit Milchsäure (Muskelkater). Rate mal, was dein Körper benötigt, um sich von all dem zu erholen? Richtig. Schlaf.

Wenn du einen Wettkampf vor dir hast, eine lange Wanderung oder weißt, dass du dich am nächsten Tag lange körperlich betätigen wirst, wird dir eine Stunde oder zwei mehr Schlaf als sonst einen kleinen Boost geben und dein Körper ist bestens auf die Herausforderung vorbereitet. Spitzensportler halten sich nicht nur strikt an Ernährungspläne, sondern halten auch streng die auf sie angepassten Schlafpläne ein, um den Körper in Hochform zu halten.

Sport und körperliche Betätigung im Allgemeinen kann aber auch in die andere Richtung genützt werden, nämlich um die Qualität deines Schlafes zu verbessern. Es ist erwiesen, dass körperliche Betätigung nicht nur auf eine natürliche Art müde macht, sondern auch den Körper mit reichlich Sauerstoff versorgt. Beides trägt dazu bei, dass du einige Stunden nach der sportlichen Aktivität, wenn du keine Hormone wie Adrenalin mehr im Blut hast, besonders gut schlafen können wirst.

Beachte bitte, wie es auch Schlafforscher anregen, erst einige Stunden nach dem Sport. Das heißt im Umkehrschluss: kein Sport unmittelbar vor dem zu Bett gehen.



Schlafmangel und Schlafentzug

Schlaf ist gut, kein Schlaf ist schlecht. So einfach ist das tatsächlich. Wir haben uns bereits mit einigen Körperfunktionen auseinandergesetzt, die von ausreichend Schlaf abhängig sind. Zu wenig Schlaf oder gar permanenter Schlafentzug wird im Laufe der Zeit großen Schaden anrichten, weil dadurch diese Funktionen gestört werden. Es hat schon seinen Grund, warum Schlafentzug - leider auch heute noch - als eine besonders grausame "Verhörmethode" eingesetzt wird…

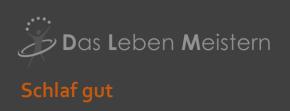
Unser modernes Leben, in dem unzählige Geräte, Medien und Signale um unsere Aufmerksamkeit buhlen, hat katastrophale Folgen auf unser Schlafverhalten. Eine regelrechte Epidemie des Schlafentzuges tobt durch unsere Gesellschaft. Es fehlen die Phasen des "zur Ruhe kommen" vor dem Einschlafen. Wir nehmen immer belanglosere Sorgen (zum Beispiel "Dank" Social Media) mit in unser Schlafzimmer. Haben moderne Hochleistungsgeräte wie TV und supermoderne Leuchtmittel, die unser System im ersten Moment qualitativ erfreuen – langfristig aber sehr schädlich sein können. Dazu kommt der gesellschaftliche Leistungsdruck und soziale Normen, welche Stress auf uns ausüben und uns von einem gesunden Schlaf abzuhalten. Deshalb prüfe kritisch, ob der TV in HD-Qualität ins Schlafzimmer gehört oder du gleich nach dem Krimi ins Bett gehst – quasi mit dem Krimi. Ob Tageslichtqualität auch in den Abendstunden sinnvoll ist und so weiter. Lerne mit den Herausforderungen umzugehen – deine Schlafqualität, deine Lebensqualität wird es dir danken.

"Der frühe Vogel stirbt – wegen Schlafmangel." Sprichwort

Die Folgen für uns und unser Umfeld sind nicht zu unterschätzen. Etwa ein Viertel der Autofahrer droht beim Lenken eines Fahrzeuges einzuschlafen. Schlechte Schlafgewohnheiten senken die Produktivität, zerstören Beziehungen, erzeugen Spannungsfelder im Freundeskreis und innerhalb der Familie. Die Selbstkontrolle und das kreative, komplexe und allumfassende Denkvermögen wird geschwächt.

Forschungen deuten darauf hin, dass schlechter Schlaf auch mit ein Grund für Depressionen und Übergewicht sein kann. Auch das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom (ADHS) oder auch Hyperaktivitätsstörung wird mit einem Mangel an Schlaf in Verbindung gebracht.

"Vieles spricht dafür, dass schlechter Schlaf auch das Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes, Bluthochdruck und damit verbunden einen frühen Tod erhöht." - warnt Pierre Maquet, Leiter der neurologischen Abteilung der Universität Lüttich. Weitere Schlafforscher teilen diese Meinung.



Bedenke auch die katastrophalen, finanziellen Folgen, die der Schlafmangel mit sich führen kann. Mit der Leistungsfähigkeit sinkt auch die Konzentrationsfähigkeit, die Selbstkontrolle und letztlich die Produktivität. Weltweit verlieren Unternehmen schätzungsweise 150 Milliarden Dollar an verlorener Produktivität. Mitarbeiter sind nicht ganz bei der Sache und leiden vermehrt an Krankheiten, die auf Schlafmangel zurückzuführen sind.

Welche Folgen können mangelnde Konzentration wegen chronischer Übermüdung in verantwortungsvollen Berufen haben? Zugführer, LKW-Fahrer, Chirurgen, Piloten, etc. haben eine hohe Verantwortung gegenüber ihrem Umfeld. Es ist unabdingbar leistungsfähig zu bleiben. Ausreichend Schlaf erhöht die Leistungsfähigkeit nachweislich. Du siehst also, dass der Jobverlust noch die harmlosere Folge von auf Schlafmangel basierten Unfällen oder Leistungseinbrüchen sein kann. Doch auch die persönlichen, finanziellen Einbußen aufgrund eines solchen Jobverlustes können einschneidende Auswirkungen auf deine Lebensqualität haben.

"Es ist sinnlos, eine Sache überschlafen zu wollen, wenn sie ihm bereits den Schlaf raubt." Ernst Frestl

Jane Ferrie, eine Forscherin am University College in London machte einen Versuch mit 5.000 Versuchspersonen mittleren Alters, über einen Zeitraum von fünf Jahren. Ende der 1990er Jahre gaben sie ihre durchschnittliche Schlafdauer pro Nacht an. Fünf Jahre später berichteten sie erneut darüber und nahmen an einem logischen Test zur Messung der Gedächtnisleistung, des logischen Denkens und des Wortschatzes teil. Die Ergebnisse zeigten klar, dass ein Schlaf von weniger als sechs, oder mehr als acht Stunden pro Nacht mit deutlich schlechteren Testergebnissen verbunden war.

Im Schnitt lässt ein solches, falsches Schlafverhalten das Gehirn eines Menschen mittleren Alters um bis zu sieben Jahre altern. Prof. Matt Walker spricht sogar von 10 Jahren. Schlafmangel kostet der Wirtschaft nicht nur Milliarden, er verschlechtert auch unsere Bildungsinstitutionen und zwischenmenschlichen Beziehungen. Weiter noch – er kann uns auch tatsächlich umbringen.

Forscher am University College in London erforschten Mitte der 1980er Jahre den Zusammenhang zwischen Schlafmuster und Lebenserwartung bei über 10.000 Staatsbeamten. Die Ergebnisse wurden 2007 veröffentlicht und zeigten klar: Die Teilnehmer, die 2 Stunden weniger geschlafen hatten, als sie nötig haben, haben ihr Risiko zu sterben fast verdoppelt. Da lohnt es sich doch kurz inne zu halten...



Eine andere Studie aus Amerika bestätigte die Ergebnisse und kam zu dem Schluss: Dauerhaft weniger als 7 Stunden Schlaf pro Nacht führt zu einem früheren Ableben.

Die Forschung die den Zusammenhang zwischen Schlafmangel und einer höheren Sterblichkeit ergründet, steckt gerade noch in den Kinderschuhen. Ein Teil dieser Forschung konzentriert sich auf die Beziehung zwischen dem Schlafhormon Melatonin und dem Kreislaufsystem. Melatonin habe, laut diesen Studien, viele förderliche Effekte auf den Körper. Unter anderem senkt es den Blutdruck, was dazu beiträgt Herzinfarkte und Schlaganfälle zu verhindern.

Auch ein Zusammenhang mit Krebs wird erforscht. Melatonin begrenzt die Produktion anderer Hormone, die mit Krebserkrankungen in Verbindung gebracht werden. Eine Studie aus Großbritannien zeigte, dass Schichtarbeiterinnen, die an einer niedrigen Melatoninkonzentration leiden, ein bis zu 60 Prozent höheres Brustkrebsrisiko haben. Das Risiko für Mastdarmkrebs sei um bis zu 35 Prozent erhöht.

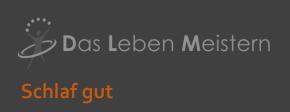
Weitere Studien zeigen, dass Menschen, die weniger als fünf Stunden Schlaf pro Nacht bekommen, mehr als dreimal so häufig Typ-2 Diabetes entwickeln. In Amerika bekommen mehr als 28 Prozent der Bevölkerung nicht genug Schlaf, meist weniger als sechs Stunden pro Nacht. 35 Prozent der Bevölkerung sind übergewichtig. Es könnte sein, dass es dabei einen starken Zusammenhang gibt.

2005 veröffentlichten britische Forscher eine Studie, die über 8.000 Kinder von Geburt an verfolgt hatte. Die Ergebnisse wiesen nach, dass diejenigen, die im Alter von drei Jahren weniger als zehneinhalb Stunden pro Nacht geschlafen haben, ein 45 Prozent höheres Risiko hatten, im Alter von sieben Jahren übergewichtig zu sein.

"Der Schlaf multipliziert die Ereignisse." Hans Arndt

Daten von 1.000 Versuchspersonen zeigten, dass ein Schlaf von weniger als 8 Stunden direkt mit Übergewicht verbunden war. Zwei Hormone spielen eine Schlüsselrolle bei der Regulation der Nahrungsmenge, die du zu dir nimmst. Das eine ist Ghrelin, es wird im Magen-Darm-Trakt produziert, das andere ist Leptin und wird in Fettzellen hergestellt. Leptin sagt dem Gehirn, dass es jetzt genug ist mit Essen.

Der Neurowissenschaftler Colin Chapman von der Universität Uppsala in Schweden hat erst kürzlich die Auswirkungen von Schlafmangel auf die Einkaufsgewohnheiten untersucht. Mit einem festen Budget wurde eine Gruppe mit ausreichend und die andere Gruppe mit weniger Schlaf in der vorherigen Nacht losgeschickt einzukaufen. Dabei gab man ihnen eine Einkaufsliste mit Lebensmitteln. Das Ergebnis war klar: Die Personen, die weniger Schlaf hatten, haben bedeutend mehr



Junkfood gekauft (Chips und Süßigkeiten) als die Personen, die erholt und ausgeruht waren. Schlafmangel kann also auch direkt auf unser Verhalten wirken und – wie in diesem Falle – unsere Taille ruinieren.

Schlafmangel macht nicht nur krank, sondern auch hässlich. Du kennst den sprichwörtlichen Schönheitsschlaf. Tatsächlich ist es so, dass unsere Haut, um "straff" und "jung" zu bleiben, Kollagen benötigt. Die Produktion dieses körpereigenen Stoffes nimmt im Alter ab, weshalb die Haut "alt" und "faltig" wird.

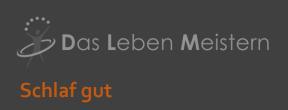
Wenn du über einen längeren Zeitraum hinweg nicht genügend Schlaf bekommst, kann es dazu führen, dass das Stresshormon Kortisol in Übermaßen produziert wird. Dieses Hormon unterbindet die Bildung von Kollagen und führt zu einer schnelleren Hautalterung. An dem sprichwörtlichen Schönheitsschlaf ist also tatsäch-lich was dran.

Ein Versuch dazu zeigte klare Ergebnisse. Passanten auf der Straße wurden Fotos von verschiedenen Personen gezeigt. Einige davon waren 31 Stunden am Stück wach und hatten nicht geschlafen. Sie wurden durchgehend als weniger attraktiv, müde, kränklich und teilweise sogar als abstoßend beurteilt. Es stimmt also, Schlafmangel steht einem ins Gesicht geschrieben (Augenringe, fahle Haut, eingefallene Augen ...).

Auch psychische Erkrankungen stehen in engem Zusammenhang mit unserem Schlafverhalten. So berichten über 90 Prozent der Menschen, die an einer Depression leiden, auch davon, dass sie schlecht einschlafen, oder nicht durchschlafen können. Viele weitere Krankheiten wie Schizophrenie oder Manische Depressionen, ADHS und Borderline gehen Hand in Hand mit Schlafstörungen. Es ist allerdings nicht genauer erforscht, ob die Krankheiten zu Einschlafproblemen oder Einschlafprobleme zu den Krankheiten führen. Die allgemeine Wichtigkeit eines gesunden Schlafes für unseren Körper legt allerdings nahe, dass es so ist, dass ein gesunder Schlaf eine gute Prävention gegenüber vielen psychischen Erkrankungen sein kann.

Die Forschungen in diesem Gebiet stehen noch am Anfang, doch haben bereits viele Versuche ergeben, dass Lichttherapien oder die Gabe von Melatoninergänzungsmitteln, sowie starke körperliche Betätigung zur Verbesserung vieler Symptome führen können.

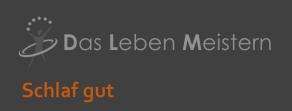
So, wenn du magst lass diese Auswirkungen auf dich wirken. Dann fasse einen Entschluss und prüfe dein Abendritual, deine Einschlafgewohnheiten, deine Schlafumgebung und dein Morgenritual. Darüber erfährst du mehr in Kapitel 2. Dann nutze dein persönliches Erfolgstagebuch und setzte die Aspekte um, die für dich förderlich und gesund sind. Sorge dafür, dass sich deine Schlafqualität weiter verbessert – wie du hier gelesen hast, wird es sich lohnen.



Störfaktoren

Der gesunde Schlaf kann heute durch vielerlei Faktoren gestört werden. Unser Leben ist aktiver, wir sind vernetzter und haben Zugang zu viel mehr Informationen als jemals zuvor. Oder umgekehrt... viel mehr Informationen haben Zugang zu uns! Wenn du also Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen hast, sieh dir folgende Liste an. Tilge so viel wie möglich davon, um einen gesunden und erholsamen Schlaf zu bekommen. Übertrage die für dich wichtigen Aspekte in dein Erfolgstagebuch, damit du regelmäßig damit arbeiten kannst und neue, wertvolle Verhaltensweisen integrierst.

- Laute Waschmaschine/Dusche/Nachbarn
- TV Gerät (im Schlafraum oder über die Geräusche im Nebenraum)
- ungeeignete Matratze
- zu weiches, zu hartes, zu kleines oder zu großes Kissen
- nicht die richtige Zimmertemperatur
- nicht dunkel genug im Schlafraum
- zu viel Elektronik im Schlafraum
- Kinder oder Haustiere
- Schnarchen, Schnarchen des Partners
- Heizungs-, Wetter-, Verkehrsgeräusche
- ein "tretender" oder "sich wälzender" Partner
- "Blaulicht"
- Schichtarbeit
- hoher Blutdruck
- Angstzustände
- Stress, Sorgen, Depressionen
- Medikamente
- Allergien/Heuschnupfen/Erkältungskrankheiten



Probleme mit dem Einschlafen sind meistens im eigenen Verhalten begründet. Entweder ist es die falsche Ernährung, zu wenig Bewegung, zu viele Sorgen (und auch die haben ihre Ursprünge) oder einfach nur ein Verhalten, welches nicht deinem Naturell entspricht. Vielleicht findest du ja in diesem Arbeitsbuch und den präsentierten Informationen einen Anstoß dafür – gerne mit Unterstützung durch die Meditationen – nicht nur etwas an deinem Schlafverhalten, sondern generell an deinem Verhalten zu ändern. Das allermeiste im Leben, haben wir doch selbst in der Hand!

Konkret zum Thema Schnarchen: Schnarchen kann belastend auf den Körper wirken – nicht nur wegen des damit verbundenen Schlafmangels. Oft kommt es zu einem Abfall der Sauerstoffsättigung im Blut durch die sogenannte Schlafapnoe. Doch es gibt auch andere Ursachen. Grundsätzlich werden anatomische Strukturen im Rachenraum in Schwingungen versetzt – dies erzeugt das charakteristische, störende Geräusch.

Dazu kann es zum Beispiel kommen, wenn der Luftstrom durch die Nase wegen einer Verengung, verändert wird. Wie zum Beispiel bei einer Nasenscheidewandverkrümmung, bei Allergien oder Schnupfen. Auch Polypen können das Schnarchen begünstigen.

Ein besonders häufiger Grund ist die Zunge. Sie kann beim Schlafen in den Rachen zurückfallen und den Luftstrom einengen. Gerade in der Rückenlage kann Schnarchen verstärkt auftreten. Auch Über-gewicht (welches wiederum durch Schlafmangel begünstigt wird) kann eine häufige Ursache für das Schnarchen sein. Durch das "mehr" an Gewebe, rund um die Atemwege, kann es ebenfalls zu einer Verengung des Luftstromes kommen. Auch Alkohol, das Rauchen und das Alter haben Auswirkungen auf das Schnarchen.

Schnarchen hat also immer mit einer Behinderung des Luftstroms beim Schlafen zu tun. Treten diese Störungen regelmäßig und dauerhaft auf, kann es zu einer sogenannten Apnoe führen. Dabei wird der Luftstrom so stark eingeschränkt, dass es schließlich zu einer Minderung der Sauerstoffsättigung im Blut kommt. Dieser Zustand kann auf Dauer schwerwiegende Folgen haben, wie Bluthochdruck, Rechtsherzinsuffizienz, Herzinfarkte und Schlaganfälle. Auch wird der sogenannte plötzliche Herztod damit in Verbindung gebracht. Eine Schlafapnoe kann vom Arzt festgestellt werden und muss unbedingt behandelt werden.

"Schnarchen ist in vielen Beziehungen für die Partner kein persönliches Problem. Nur ein naheliegendes." Karl-Heinz Karius



KAPITEL 2:

Tipps & Tricks zum erholsamen Schlaf

"Schlaf ist die beste Meditation." Dalai Lama

Um einen erholsamen Schlaf zu erhalten, solltest Du möglichst viele der aufgeführten Störfaktoren ausschalten. Dafür erhältst du in diesem Kapitel bewährte und alltagstauglich Tipps & Tricks. Und wenn dir ein Impuls gefällt und du ihn ausprobieren möchtest, übertrage ihn gleich in dein persönliches Erfolgstagebuch. Damit stellst du sicher, dass du neue Rituale testest und die wertvollen anschließend in deinen Alltag integrierst.

VOR dem Schlafengehen

Für Ruhe sorgen!

Bei allen Störfaktoren, die auf Lärm und Geräuschen basieren, beseitige diese Lärmquelle so gut wie möglich. Das ist besonders wichtig, da gerade in der Einschlafphase das Gehirn noch immer "Ausschau" hält nach jedem noch so kleinen Geräusch und du ratz fatz wieder aufwachen kannst.

Ein TV Gerät im eigenen Schlafzimmer kann mittels Schlaftimer automatisch abgeschaltet werden (oder man hat am besten gar kein TV Gerät im Schlafzimmer). Mitbewohner im Nebenraum kannst du bitten, leiser fernzusehen. Waschgänge einer Waschmaschine (sofern es die eigene ist, die stört) kannst du auch anders planen.

Dann gibt es Dinge, wie Wetter- oder Verkehrsgeräusche, die du nicht einfach beseitigen kannst. Hier bieten sich zwei Methoden an: Schlafgeräusche/Musik hören oder Ohrstöpsel verwenden. Bei den Schlafgeräuschen empfehlen sich natürliche Geräusche, wie Wind, Wellen, Regen oder aber das weiße Rauschen (wie das am Radio, zwischen zwei Sendern). Sie helfen, die anderen Umgebungsgeräusche auszublenden. Eine der integrierten Meditationen beinhaltet Wellengeräusche, weil in Studien die positive Wirkung auf Menschen nachgewiesen werden konnte. Probiere sie einfach aus.

Bei einem schnarchenden Partner solltest du das Gespräch suchen, denn das Schnarchgeräusch ist nicht nur unglaublich lästig, sondern auch ein wirkliches, gesundheitliches Problem.



"Bette dich weich, so ruhst du nicht hart."
Deutsches Sprichwort

Wie man sich bettet, so liegt man!

Oft trägt eine ungeeignete Matratze dazu bei schlecht zu schlafen. Die Beziehung zwischen Schlafstellung und Härtegrad der Matratze ist nicht von der Hand zu weisen. Unterschiedliche Liegegewohnheiten erfordern unterschiedliche Matratzen. Generell wird empfohlen, man sollte eher zu "härteren" Matratzen greifen, da diese besser für den Rücken seien. In Wahrheit ist dies ganz individuell. Am besten gehst du eine Zeitlang in einem Möbelhaus zum "Probe-liegen". Oder du achtest im Hotel darauf und fragst nach dem Härtegrad der Matratze, wenn du sehr gut geschlafen hast.

Im Schlafzimmer ans Schlafen denken!

Wenn du in dein Schlafzimmer kommst, lass deine Sorgen draußen. Lass alles, was du mit Arbeit und Pflichten verbindest außerhalb des Schlafzimmers. Dazu gehören auch Computer, Smartphone, Terminkalender etc... - lass alles draußen – wie deine Straßenkleidung. Nutze zum Beispiel die Abendmeditation oder andere Rituale, um "herunter zu kommen" und deine Schlafstätte "sauber" zu halten. Denke daran - alles was du gedanklich mit ins Bett nimmst, hält dich vom Schlafen ab. Deshalb schaffe dir eine entspannte und einladende Atmosphäre im Schlafzimmer.

Mittagsschlaf: ja, aber nicht zu lange!

Um ausreichend müde zu sein, solltest du deinen Mittagsschlaf oder das Nickerchen am Nachmittag nicht zu lange halten. Zwanzig bis dreißig Minuten sind ideal. Solltest du abends nicht ausreichend müde sein, kürze deinen Mittagsschlaf oder verzichte ganz darauf.

Der Kopf will gestützt werden!

Ganz wichtig für einen erholsamen Schlaf ist das Kopfkissen. Das Kissen, auf dem man vorwiegend schläft, egal wie viele Kissen sonst noch im Bett sind. Nicht zu hart, nicht zu weich. Die richtige Größe muss es sein. Manche Menschen wollen es "kneten" und "formen", andere nur eine Stütze im Nacken haben.

Auch die Schlafstellung beeinflusst die Wahl des Kissens. Grundlegend sagt man: Rückenschläfer bevorzugen meist ein härteres Kissen, damit es den Nacken gut stützt. Bauchschläfer wollen sich öfter ihr Kissen zurecht kneten und bevorzugen ein eher kleines, nicht zu prall gefülltes, weiches Kissen – das ist entspannender für den Nacken. Seitenschläfer sind am individuellsten. Da viele Seitenschläfer die Angewohnheit haben, einen Arm unter das Kissen zu stecken und damit ihren Kopf schon auf natürliche Weise anheben, wird hier meist ein kleineres, weiches Kissen richtig sein. Wie gesagt, der Selbstversuch liefert dir dafür die besten Ergebnisse. Deshalb experimentiere.

Den Geist beschäftigen!

Eine Studie des Schlafforschers Jim Horne ergab, dass ein Tag am Strand besonders müde macht. Nicht wegen der oft zitierten "guten Meeresluft", sondern wohl eher wegen der vielen neuen Eindrücke, die das Gehirn verarbeiten muss. Informationen aufnehmen macht also müde. Füttere deinen Geist mit Büchern, einem ausgedehnten Spaziergang oder, als Stadtmensch, auch mit einem abendlichen Schaufensterbummel, dem Besuch eines Museums oder ähnliches. Ist dir schon einmal aufgefallen, dass du im Urlaub meist vorzüglich schläfst? Jetzt weißt du warum! Es liegt an den vielen neuen Eindrücken. Ist es dieser Punkt wert, in deiner Wochenplanung fixiert zu werden?

Auf die Raumtemperatur achten!

Gerade in heißen Sommernächten kennst du es sicher: Wenn es heiß ist, ist es schwieriger einzuschlafen. Das liegt daran, weil die "beste" Schlaftemperatur zwischen 18 und 22 Grad liegt. Individuelle Vorlieben können natürlich, wie immer, abweichen. Aber es ist immerhin ein Richtwert. Versuche doch einfach mal, die Temperatur nach unten zu regeln und lieber eine dickere Decke zu verwenden, als in einem zu heißen Zimmer zu schlafen. Die kühle Luft ist "leicht zu atmen" und lässt die Atemwege nicht austrocknen. Das gewährleistet einen stetigen Sauerstofffluss, der ebenfalls unabdingbar ist für einen ruhigen, erholsamen und vor allem tiefen Schlaf ist.

Wissen, wann du zu Bett gehst!

Viele Menschen wissen nicht wirklich, wann es Zeit ist, zu Bett zu gehen. Entweder man wird nicht müde, oder man bekommt es "einfach nicht mit". Eine Möglichkeit dich selbst am Abend müde zu machen und zum zu Bett gehen zu "überreden" ist folgende: Stehe einfach jeden Morgen eine Viertelstunde früher auf als üblich, solange, bis du am Folgeabend müde genug bist, rechtzeitig ins Bett zu gehen. Das braucht vielleicht ein paar Tage, bis du deine Zeit gefunden hast, hält dann aber ein Leben lang. Wenn du magst übernehme die Idee und übernehme sie in dein Erfolgstagebuch.

"Gebt den Leuten mehr Schlaf – und sie werden wacher sein, wenn sie wach sind." Kurt Tucholsky

Lavendelzauber

Es ist schon lange bekannt, dass Lavendelduft beim Einschlafen helfen soll. Der Psychologe Chris Alford hat das 2008 nachgewiesen. Lavendelöl, Badezusätze, Duftkissen oder Ähnliches können beim Einschlafen helfen. Vielleicht versuchst du es auch mal? Wie wäre es mit einem Duftzerstäuber?



Zuerst in die Wanne, dann ins Bett!

Studien haben ergeben, dass ein langes, heißes Bad unmittelbar vor dem Zubettgehen die Schlafqualität ungemein verbessern kann. Man geht davon aus, dass dies mit der Körpertemperatur zusammen hängt. Da die Körpertemperatur beim Einschlafen ganz natürlich sinkt, dürfte der Körper das Signal bekommen "es ist Schlafenszeit" wenn du aus der heißen Wanne steigst. Die Temperatur fällt plötzlich ab und dein Körper fällt in den Schlafmodus.

Weniger Grübeln, mehr Notizen!

Wenn du jemand bist, der beim Einschlafen über die Erledigungen und Pflichten des nächsten Tages, oder die allgegenwärtigen Sorgen und Probleme nachdenkt, solltest du zu Stift und Papier greifen. Studien haben ergeben, dass es hilfreich für einen guten Schlaf sein kann, wenn du auf dem Nachttisch einen Block und einen Stift parat hast. Solltest du Einschlafprobleme haben, dann notiere dir, was dir durch den Kopf geht. Vielleicht überlegst du dir dabei auch gleich ein paar Lösungsansätze und notierst diese. Oder, wenn du am nächsten Tag viel zu tun hast, dann mache dir gleich eine Liste von den wichtigsten Dingen. Es liegt nahe, dass dein Kopf so freier wird, und du all das, was du auf dem Papier notierst, nicht mit in den Schlaf nimmst. Noch besser ist natürlich, wenn du dafür einen eigenen Platz hast, denn das Schlafzimmer ist ja zum Schlafen da. Schreibe an diesem Ort alles auf, was dich beschäftigt. Gehe erst dann zu Bett, wenn du dir alles "von der Seele geschrieben" hast. Das macht schon alleine deshalb Sinn, da du ja eh nicht schlafen kannst. Und im Laufe der Zeit, lernt dein System, dass du durch dieses Ritual deine Gedankenflut beruhigen kannst. Somit vertraue einfach diesem System und nach ein paar Tagen wirst du eine Besserung bemerken. Übrigens, gehe am nächsten Morgen die Themen an, die du abends notiert hast. So vermindert sich der "Ballast" der dir den Schlaf rauben könnte. Tag für Tag.

"Je mehr man den Schlaf herbeisehnt, umso mehr dehnt sich die Zeit." Gerhard Uhlenbruck

Passe Dein Umfeld an!

Unser Leben und unser Schlafrhythmus richten sich oft nach den sozioökonomischen Gegebenheiten. Damit ist gemeint: Wir müssen alle aus den Federn um zu Arbeiten. Ein zu früher Arbeitsbeginn oder Schichtbetrieb ist denkbar schlecht für Deinen Schlafrhythmus, besonders, wenn er nicht Deinem vorhin festgestellten Chronotypen entspricht. Die Frühschicht ist pures Gift für Eulen. Das heißt das Beste daraus zu machen und wenn möglich den Job oder die Position wechseln. Auch wenn die finanzielle Absicherung von zentraler Bedeutung für uns ist, darf sie nicht dauerhaft auf Kosten der Gesundheit gehen. Denn ein gesunder Schlaf leistet dazu einen gewaltigen Beitrag.



Blaues Licht vermeiden!

Das "blaue Licht" wird zunehmend zum Problem in einer Welt, in der wir mehr als die Hälfte unserer wachen Zeit (manchmal sogar weit mehr) damit verbringen, in Bildschirme zu starren. Auch die LED-Beleuchtung scheint einen nicht minderen Effekt auf unseren Schlaf zu haben. Das "blaue Licht" wird von Bildschirmen wie Computermonitoren oder auch von Deinem Smartphone abgestrahlt. Es stört unseren "Tag-Nachtrhythmus" weil die Wellenlänge dem Tageslicht so ähnlich ist. Es stört somit die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon, welches dich müde macht. Es gibt unter Windows, am Mac und auch auf den Smartphones die Möglichkeit einen "Nachtmodus" zu aktivieren. Dieser Modus reduziert den Blauanteil im Licht, die Darstellung wirkt "wärmer" und "rötlicher". Ich selber nutze derzeit f.lux. Wenn du möchtest, hier ist der Download für Windows: f.lux Windows Download und für Mac: f.lux Mac Download. Dies ist aber nur eine kleine Hilfe. Am besten ist es, wenn du mehr als eine Stunde vor dem Schlafengehen in keinen Bildschirm mehr blickst. Ideal ist auch, für reduzierte Beleuchtung zu sorgen, bevor du zu Bett gehst.

"Schlaf: Traumurlaub."
Alexander Eilers

Für Dunkelheit sorgen!

Gerade im urbanen Umfeld ein Problem: Wenn es in deinem Schlafraum nicht dunkel genug ist und du nicht die Möglichkeit hast ihn ausreichend zu verdunkeln, versuche dich an eine Schlafmaske zu gewöhnen. Das ermöglicht absolute Finsternis im Handumdrehen. Aber auch vor dem zu Bett gehen solltest du bereits möglichst viel Dunkelheit zulassen. Nur so kommt dein Organismus in den Schlafmodus. Gerade das "blaue Licht" ist besonders schädlich für die Melatoninproduktion. Auch beim Gang ins Bad solltest du nicht das große grelle Licht aufdrehen, sondern vielleicht eine relativ dunkle Lampe mit dir führen.

Go low tech!

Generell solltest du so wenig wie möglich Elektronik im Schlafraum haben. Auch wenn die Elektrogeräte ausgeschaltet sind, fließt dennoch Strom durch sie hindurch. Studien haben ergeben, dass jegliche Art von elektrischer Leitung oder elektrische Geräte ein elektromagnetisches Feld erzeugen. In den 1990ern nannte man es plakativ "Elektrosmog". Viele Menschen reagieren unbewusst auf zu viel dieser elektromagnetischen Strahlung. Extreme Formen davon sind natürlich Wifi, Bluetooth, LTE und andere kabellose Datensignale. Eine völlige Abschirmung ist heutzutage fast nicht mehr möglich, doch solltest du auf jeden Fall WLAN-Geräte aus deinem Schlafraum entfernen oder zumindest den Flugmodus aktivieren.



Rechtzeitig trinken!

Um nicht zu dehydrieren, nimm genügend Flüssigkeit auf. Dies sollte natürlich nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen passieren. Sonst wirst du, mit ziemlich hoher Wahrscheinlichkeit, nachts raus müssen. Ganz besonders solltest du keine Tees, Kaffee oder gar Energy Drinks am Abend konsumieren. Einerseits fördern sie den Harndrang ganz besonders, andererseits hält dich das darin enthaltene Koffein und Taurin wach.

Kinder und Haustiere!

Dann gibt es da noch die zwei brisantesten Faktoren. Kinder und Haustiere. Geliebte Familienmitglieder, doch beide können durchaus Störfaktoren für einen gesunden Schlaf sein. Eine einfache Patentlösung gibt es natürlich bei beiden nicht und durch das (zum Glück vorübergehende)
Martyrium des Schlafmangels müssen alle Eltern eines Kleinkindes nun mal durch. Eine einfache Möglichkeit Kinder genauso wie Tiere (besonders Katzen) zum Durchschlafen zu bewegen ist ganz einfach, sie zuvor ausreichend zu fordern. Im gemeinsamen Spiel werden alle Beteiligten müde und die körperliche Aktivität trägt dazu bei, später in einen erholsamen und tiefen Schlaf zu fallen.

Körperliche Aktivität

Jegliche Art der körperlichen Aktivität, vom Workout im Fitnessstudio, über das Wandern und Spazieren, bis hin zu Schwimmen, Tai Chi und auch Yoga fördern die Gesundheit und auch den gesunden Schlaf. Ausreichend Bewegung macht nicht nur körperlich müde, sie hilft auch Stress abzubauen – ein wichtiger Faktor für ein einfaches Einschlafen. Dabei sollte allerding beachtet werden, dass der Sport nicht unmittelbar vorm Schlafengehen stattfinden soll – laut Studien.

Sicherheitsempfinden stärken

Manche Menschen müssen sich besonders geborgen und sicher im Bett fühlen, damit sie einschlafen können. Wenn Kissen, Stofftiere, ein Haustier oder der Partner noch immer nicht reichen, dieses Sicherheitsempfinden herbeizuführen, gehe einen Schritt weiter. Hier können weitere Schlösser an den Türen, vergitterte Fenster, ein Rauch- oder Bewegungsmelder für die nötige, innere Ruhe sorgen. Besser ein Schloss zu viel, als eine Stunde Schlaf zu wenig.

Der Partner

Dann ist da noch der Partner/die Partnerin. Du kennst das sicher. Da hat man mal seinen eigenen Schlaf halbwegs im Griff und der Partner/die Partnerin beginnt sich unentwegt zu wälzen oder gar um sich zu treten. Dies könnte der Anlass sein, gemeinsam über die Schlafgewohnheiten zu reden, vielleicht gemeinsame Einschlafrituale zu entwickeln. Denn, wie du bereits weißt, ein unruhiger Schlaf hat immer einen Grund. Manchmal deutet eine solch starke, körperliche Aktivität auf eine körperliche Unterforderung unter Tage hin, zum Beispiel weil man einfach zu lange im Büro gesessen



ist. Manchmal sind interne Störfaktoren dafür verantwortlich, wenn wir um uns treten oder uns herum wälzen. Sorgen, Kummer und schlechte Träume sind die Hauptursachen dafür. Bring sie zu Papier, damit der Kopf wieder frei ist oder spreche mit deinem Partner/ deiner Partnerin darüber.

Bei extremen Schnarchen empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen. Ist keine Lösung in Sicht, solltest du vielleicht darüber nachdenken, ab und an in getrennten Betten zu schlafen. So hässlich das klingt, man kann sich immer noch Zeit für Intimes vor dem Schlafen und morgens zum Kuscheln einteilen. Aber der Schlaf selbst, sollte ungestört sein.

Ritual

Es ist von Vorteil, wenn du sieben Tage die Woche die gleichen Gewohnheiten und Verhaltensweisen bezüglich deines Schlafes pflegst. Beginnend mit dem Ausklingen des Tages und deiner Bett-Zeit sowie mit dem morgendlichen Start in den Tag. Das erleichtert deinem System die Erholungsphase und wirkt sich entspannend auf den ganzen Organismus aus. Und, stell dir nur mal vor, wie viel Zeit du vielleicht zusätzlich hast, wenn du auch an deinen freien Tagen rechtzeitig zu Bett gehst und am Morgen wieder früh aufstehst. Teste es doch für acht Wochen und entscheide dann ...

BEIM Einschlafen

"Eine gute Nacht verspricht einen guten Morgen." Willy Meurer

Schafe zählen

Eine Studie ergab, dass diese althergebrachte Methode tatsächlich funktioniert. Stephen Haynes von der Southern Illinois University wies nach, dass Rechenaufgaben (zum Beispiel in Dreierschritten von Hundert rückwärts zählen) oder das Finden von Begrifflichkeiten (zum Beispiel Länder mit "A", "B", usw.) wirklich eine Verbesserung beim Einschlafverhalten von Personen mit Schlafstörungen brachte. Falls Du also einmal Einschlafschwierigkeiten hast – experimentiere damit.

Gähnen

Auch das Gähnen zeigt laut Studien seine Wirkung. Das merken wir im beruflichen Umfeld, in der S-Bahn, im Freundeskreis. Eine Person beginnt zu gähnen und sehr oft kommt es vor, dass wir uns automatisch diesem "Ritual" anschließen – weil es einfach ansteckend ist. Somit ist das Gähnen eine Variante, welche das Einschlafen erleichtert. Vielleicht hörst du dir ab und zu die kurze Einschlafmeditation an, in der das Gähnen mit integriert ist. Jetzt wo du gerade darüber liest (gääähn).



Kuscheln!

Manche Menschen berichten davon, nicht ohne ausreichend Kissen oder Stofftiere im Bett schlafen zu können. Das Gefühl des "Versinkens" und sich sicher und geborgen zu fühlen, stehen dabei im Vordergrund. Vielleicht kann auch Dir diese Vorgehensweise helfen, einfach mal zwei oder drei zusätzliche Kissen oder Stofftiere – auch aus der Kindheit – mit ins Bett zu nehmen. Wenn Du magst, kannst Du auch ein Haustier mit ins Bett nehmen, es erfüllt einen ähnlichen Zweck und freut sich sicherlich auch darüber! Das Kuscheln und die körperliche Nähe an sich, können helfen, besonders tief und zufrieden zu schlafen!

Das Paradox

Wenn Du nicht einschlafen kannst, versuche einfach wach zu bleiben! Klingt komisch? Ist es auch – dennoch haben Studien von Niall Broomfield von der University of Glasgow ergeben, dass Probanden, die den Auftrag hatten wach zu bleiben, unbesorgter waren und dadurch schneller einschliefen. Also – es ist definitiv einen Versuch wert. Smartphone, PC oder Fernsehen sind aber tabu.

Angenehme Gedanken

Eine Studie von Allison Havey der University of California brachte außerordentliche Ergebnisse zu Tage. Drei Gruppen von Probanden wurden unterschiedliche Aufgaben gestellt, die sie beim Einschlafen durchführen sollten. Die eine Gruppe sollte versuchen Sorgen und Probleme zu vergessen, eine Gruppe sollte sich eine angenehme Umgebung oder Situation vorstellen, die sie entspannend finden und der dritte Gruppe wurden gar keine Richtlinien gegeben.

Die Gruppe, die am schnellsten einschlief, war mit Abstand die Gruppe, die sich angenehme Situationen ausmalte. Also: Angenehme Gedanken = schneller einschlafen!

Machen, nicht denken!

Es gibt einen sonderbaren Effekt. Wenn du lächelst, fühlst du dich glücklich, wenn du traurig dreinschaust, verfinstert sich deine Stimmung. Also... unser Verhalten beeinflusst unsere Gefühle. Genauso funktioniert das auch mit dem Schlafen. Verhältst du dich so, als ob du schläfrig werden würdest, wirst du tatsächlich müde. Deshalb: Lass deine Augen herabhängen, öffne deine Lippen ganz leicht, lass ein Schweregefühl aufkommen und du wirst sehen, dass du immer müder wirst.

Assoziation

Der russische Psychologe Iwan Pawlow hat den Großteil seines Lebens mit der Erforschung der Assoziation verbracht. Er ließ eine Glocke ertönen, immer dann, wenn er einen Hund fütterte. Mit der Zeit reichte schon der Glockenton alleine, um den Hund das Wasser im Maul zusammenfließen zu lassen. Denselben Trick kannst du auch bei dir selbst anwenden. Finde ein Musikstück, welches du

mit dem Einschlafen assoziieren kannst und immer dann hörst, wenn du schlafen gehst. Mit der Zeit wird dein Verstand lernen, jedes Mal wenn das Musikstück ertönt, schläfrig zu werden.

Wenn du nachts AUFWACHST

Aufstehen!

Wenn du plötzlich aufgewacht bist, weil dir etwas eingefallen ist, notiere es dir in Gedanken – oder auf dem Block, der auf deinem Nachttisch liegt. Wenn du aber länger als zwanzig Minuten wach bist, so empfehlen Experten, dass du am besten aufstehen solltest. Suche dir irgendeine nicht stimulierende Tätigkeit, wie zum Beispiel etwas zu lesen, oder an deinen Notizen zu arbeiten.

Du könntest auch ein Puzzle lösen – wie der Experte Horne in seinem Buch Sleepfaring erwähnt. Egal was du machst, idealerweise ist es etwas ohne Computer oder grellem Licht. Diese Beschäftigungstherapie kannst du beliebig oft in der Nacht wiederholen, falls du nochmals aufwachen solltest.

Don't worry, be happy!

Wenn du im Bett liegst und nur daran denkst, dass du nicht schlafen kannst, wird dich das nur noch weiter hinunterziehen. Denke positiv. Allison Harvey hat in einer Studie nachgemessen, wie viel Zeit in einer scheinbar "schlaflosen" Nacht tatsächlich mit Schlafen verbracht wird. Die Ergebnisse verblüffen: Die Probanden dachten eigentlich sie hätten kaum geschlafen, aber in Wirklichkeit wurde der Großteil der Nacht schlafend verbracht. Erstaunlich. Es gibt das Phänomen, in dem Testpersonen angaben hellwach gewesen zu sein, wenn sie aus dem REM-Schlaf geweckt wurden. Ob dieses Phänomen mit der Wahrnehmung der "schlaflosen Nacht" zusammenhängt, ist noch nicht erforscht. Wichtig ist aber: Du kriegst tatsächlich mehr Schlaf als du denkst. Deshalb: positiv bleiben!

"Die wirkliche Kunst liegt darin, mit sich selbst einschlafen zu können." Oliver Buss

Selbst wenn du nicht tief und fest schläfst, alleine schon das "Ruhen" hilft deinem Körper sich zu erholen. Wenn du sowieso schon im Bett liegst, kannst du auch gleich eine bewährte Methode anwenden, um müde zu werden. Versuche doch einfach mal die Zehen etwa zehn Sekunden lang anzuspannen und dann wieder zu entspannen. Wiederhole dies ein paar Mal, dann arbeite dich am Körper nach oben. Mach dies mit den Händen, den Beinen, den Armen, der Brust, den Schultern und auch mit dem Kopf.



"Erstschlaf" - "Zweitschlaf"

Wertvoll ist auch zu wissen, dass das nächtliche Aufwachen auf unsere Frühgeschichte zurückgeht und an sich nicht unbedingt eine Störung sein muss. Der Historiker Roger Ekirch von der Virginia Tech untersuchte in den späten 1990ern, wie sich das Schlafverhalten der Menschen im Wandel der Zeit verändert hatte. Er stieß dabei auf die interessanten Begrifflichkeiten "Erstschlaf" und "Zweitschlaf". Viele Menschen schliefen früher nicht die ganze Nacht durch. Oft war man für eine Stunde wach, die mit Rauchen, Sex, einem Besuch beim Nachbarn, Lesen, Nachdenken oder Schreiben verbracht wurde. In dieser Zeit produziert das Gehirn große Mengen des Hormons Prolactin. Die Wachphase könnte also tatsächlich eine richtige Wohltat für uns sein. Dieses sogenannte "segmentierte Schlafen" wird zurückgeführt auf lange Dunkelphasen, zum Beispiel die langen Winter im präindustriellen Norden Europas.

Der Psychiater Thomas Wehr hat ein Experiment durchgeführt, in dem künstliche Tage, mit extrem langen Dunkelphasen geschaffen wurden. Es dauerte nicht lange und die Probanden drifteten ganz natürlich in den segmentierten Schlaf. Somit mach dir keine Gedanken, wenn du mitten in der Nacht wach wirst – es könnte dir unter Umständen sogar gut tun!

Für die KLEINEN

Babys und Kleinkinder gehören nachweislich zu der Gruppe von Menschen, die so gar nicht gerne durchschlafen. Sehr zum Leidwesen ihrer Eltern. Aber auch hierfür gibt es ein paar hilfreiche Tipps und Tricks!

Routine!

Es herausschreien!

Eine umstrittene Technik ist einen festen Ablauf zur Schlafenszeit festzulegen, sich um das Kind zu kümmern und es schließlich ins Bett zu bringen. Ab da werden Tobereien und die Schreierei einfach ignoriert. Angeblich stellt sich schon nach wenigen Nächten eine Besserung ein. Verfechter dieser Methode nennen die Schreierei "sich selbst beruhigen". Verständlicherweise ist diese Methode sehr umstritten und es wird befürchtet, dass das dauerhafte Ignorieren des schreienden Kindes körperliche und psychische Schäden zur Folge haben könnte.

Die Nachforschungen von Jodi Mindell vom Children's Hospital of Philadelphia zeigen, dass die Erziehungsratgeber recht damit haben, wenn es heißt, dass Kinder eine Routine vor dem Schlafengehen brauchen, um abschalten und gut schlafen zu können. Besonders Aktivitäten die stimulierend wirken, wie Fernsehen oder Videospiele sollten vermieden werden.



Ein guter Ablauf könnte sein, das Kind zu baden, es dann einzucremen und zu massieren, ein wenig zu knuddeln und es dann ins Bett zu legen. Dann noch eine nette Geschichte vorzulesen und letztlich das Licht auszuschalten. Wenn sich diese Routine täglich wiederholt, wird das Kind schnell lernen tief und fest ein- und womöglich auch durchzuschlafen.

Manche Eltern finden eine "Schlafenszeittabelle" recht hilfreich. In dieser Tabelle sind alle Tätigkeiten vom Waschen bis zum Zähneputzen, Pyjama anziehen usw. aufgelistet. Ein Wecker wird dann auf 25 Minuten gestellt und das Kind belohnt, wenn es mit allem fertig ist, bevor der Wecker klingelt. Das trainiert zwar das "Belohnungssystem", kann aber als ein Instrument genutzt werden, um das Schlafverhalten zu trainieren.

Stufenweise Entwöhnung!

Diese Technik wird oft als die annehmbare, "softere" Variante des Herausschreiens betrachtet. Das Kind wird liebevoll zu Bett gebracht und die Bezugsperson bleibt beim Kind, bis es eingeschlafen ist. Wenn das Kind nun während der Nacht schreit, wird erst gewartet und nicht gleich reagiert. Dann wird das Kind nur durch die Anwesenheit der Bezugsperson beruhigt. Ein Streicheln oder Sprechen ist verpönt. Jede Nacht wird der Abstand vom Schreien bis zum Eintreffen der Bezugsperson im 5-Minuten Takt erhöht. So wird das Kind "entwöhnt". Das Ziel ist, dass das Kind ein- und durchschläft, ohne dass die Bezugsperson im Zimmer sein muss.

Rückzug!

Eine noch sanftere Methode ist der Rückzug. Die Bezugsperson bleibt beim Kind bis es einschläft. Einige Tage später vergrößert man den Abstand und sitzt zum Beispiel an der Bettkante. Dann, wieder ein paar Tage später, sitzt man vielleicht auf dem Stuhl in der Zimmerecke. Das Ziel ist es, dass das Kind dadurch leichter lernt, ohne die Anwesenheit der Bezugsperson, ein- und durchzuschlafen. Die Forschung zeigt: Auch diese Technik ist sehr effektiv. Wir haben diese Methode bei der Kindererziehung bevorzugt, nachdem wir die empfohlene "Es herausschreien" für ein paar Stunden mitgemacht und dann abgebrochen haben. So hat jeder seine Präferenzen.

Ausblenden!

Diese Technik besteht aus zwei Teilen und ist für Kleinkinder entworfen, die Probleme haben mit dem Einschlafen und daher erst spät am Morgen wach werden. Die Bezugspersonen entwerfen ein Ritual das Spaß macht, zum Beispiel sanftes Spielen oder das Vorlesen einer Geschichte immer dann, wenn es Zeit zum Schlafengehen ist. Die Bezugsperson leitet das Ritual individuell ein (wenn das Kind schläfrig wird) egal wie spät es gerade am Abend ist. Am nächsten Morgen wird das Kind zu einer fixen Zeit geweckt und der Zeitpunkt an dem das Schlafengeh-Ritual eingeleitet wird, entsprechend angepasst.



Tür zu!

Wenn ein Kleinkind in der Nacht anfängt herumzuwandern, können die Bezugspersonen ihm einen Kuschelgegenstand (zum Beispiel einen Teddy oder eine Decke) geben, oder das Kind anweisen sich eine Geschichte auszudenken. Das Umherwandern muss jedoch unterbunden werden. Dazu kann die Türe geschlossen werden. Zuerst nur eine Minute mit steigender Tendenz, bis zu einem Maximum von fünf Minuten.

Mit den Vögeln aufstehen!

Ein weiterer Trick ist, ein Nachtlicht mit einer Zeitschaltuhr aufzustellen und das Kind anzuweisen, dass es erst aufstehen darf, wenn das Licht angeht.

Das Baby mit ins Bett?

Ein umstrittenes Thema ist, ob das Baby mit ins Bett soll. Es würde die Nähe und Bindung fördern und das Stillen und Beruhigen des Babys natürlich enorm erleichtern. Doch ergaben Forschungen, dass der sogenannte plötzliche Kindstod in einer solchen Situation fünfmal häufiger auftritt, als wenn das Baby alleine schläft. Gerne kann es in einer Krippe oder einem Gitterbett neben dem Elternbett schlafen, doch im selben Bett ergeben sich viele Gefahren, gerade für Babys, die jünger als 3 Monate sind. Schlafstörungen sind weit verbreitet und führen oft dazu, dass ein Arm unabsichtlich auf das Kind gelegt wird, oder die Eltern sich aus Versehen darüber wälzen – mit oftmals fatalen Folgen.

"Das Leben ist viel zu kurz um zu schlafen. Jedoch ist der Schlaf mitunter viel zu kurz um zu leben." Raymund Krauleidis



Der Kurzschlaf (Mittagsschlaf, Nickerchen)

Die totale Erinnerung: Ältere Menschen haben oft Probleme damit Neues zu lernen oder sich Zahlen, Telefonnummern und Namen zu merken. Manche Wissenschaftler glauben, dass dies vorwiegend damit zu tun hat, dass ältere Menschen weniger Schlaf pro Nacht bekommen. Ihnen fehlt der qualitativ hochwertige Schlaf, der nötig ist, um zu Lernen und das Gedächtnis fit zu halten.

In einem Versuch wollten Wissenschaftler die Gedächtnisleistung steigern und verwendeten dazu die TDCS Methode (transcranial direct current stimulation). Dabei werden zwei Elektroden am Kopf angebracht und mit einer kleinen Batterie verbunden. Das so entstehende, schwache, elektrische Feld hat erfolgreich die Empfindlichkeit der Nervenzellen in dem Gebiet verstärkt.

Die berühmteste zur Schaustellung dieser Technik gab Giovanni Aldini in London und "reanimierte" einen toten Körper. Der Erfolg dieser Arbeit inspirierte angeblich Mary Shelley dazu Frankenstein zu schreiben. Außerdem wurde Aldini dazu ermutigt, Strom durch den Schädel von Depressionspatienten zu schicken, in der Hoffnung, ihren Zustand zu verbessern. Die Technik wurde im Laufe der Zeit stark verbessert und ist heute ein fixer Bestandteil der Neurowissenschaften.

Im Jahr 2004 begann Jan Born von der Universität Tübingen zu untersuchen, ob diese Methode auch dazu geeignet wäre, den Schlaf zu fördern und zu verbessern. In Folge dessen erwartete er sich eine Verbesserung des menschlichen Gedächtnisses in Bezug auf Zahlen und Fakten. In einem Versuch bat er seine Probanden sich eine Liste von Wörtern zu merken und schickte sie dann ins Bett. Es ist bekannt, dass gerade das Lernen von Fakten und Zahlen in der Tiefschlafphase begründet liegt. Also wandte er genau in dieser Phase einen schwachen Strom zur Stimulation stirnseitig bei seinen Probanden an. Das EEG ergab tiefere Gehirnwellen und eine positive Stimulanz. Als er seine Probanden weckte, konnte er feststellen, dass sich die Gruppe die die Stromstimulation erhalten hatte, an mehr Worte erinnern konnte, als die Kontrollgruppe, die keine Stimulanz erhielten.

Die Forschung zu diesem Bereich steckt noch in den Kinderschuhen, lässt aber hoffen, dass sie in Zukunft dazu eingesetzt werden könnte, das Gedächtnis von Menschen bis ins hohe Alter auf hohem Niveau zu erhalten. Oder, dass andere Methoden genutzt werden, die Einfluss auf die Frequenz der Gehirnwellen haben. Neuste Meditationsstudien zeigen solche Phänomene bereits auf. Somit können Meditationen auch positive Auswirkungen auf unser Gedächtnis haben – und auf unser Schlafverhalten. Deshalb hast du einige Meditationen auch in diesem Kurs – zudem in 432 Hertz.



Das mächtige Nickerchen

Die Macht des "kurzen Zwischenschlafes" darf nicht unterschätzt werden. Mehrere Studien haben bewiesen, dass regelmäßige Nickerchen die Leistungsfähigkeit des Gehirns erhöhen und unter Tage einen weiteren Energie- und Konzentrationsschub bringen können.

Bei einem Versuch mit einer Art Memory-Spiel zeigte sich auch, dass Kinder, die einen Mittagsschlaf hielten, weit konzentrierter waren und bessere Resultate lieferten.

Auch Forschungen der NASA haben ergeben, dass Piloten, wenn sie zwischendurch ein 25-minütiges Nickerchen machen (es gibt Autopilot und Copilot), danach bis zu 35% wacher und konzentrierter sind.

Selbst die kürzesten Nickerchen können relevant zur Reaktionszeit, Stimmung und Gesundheit beitragen! Eine große Studie, die 20.000 Erwachsene im Alter zwischen zwanzig und achtzig Jahren umfasste, wurde von Dimitrios Trichopoulos an der Harvard University veröffentlicht. Diese Studie dauerte sechs Jahre und untersuchte das Leben der Probanden genauer. Von der Ess- bis zur Schlafgewohnheit wurde alles erfasst und sogar auf Alter und Bewegungsprofil Rücksicht genommen. Es zeigte sich, ganz unabhängig davon, dass die Personen, die mindestens dreimal die Woche ein dreißigminütiges Nickerchen machten, ein um 37 Prozent geringeres Risiko aufwiesen, an einem Herzversagen zu sterben.

Man nimmt an, dass diese positiven Auswirkungen in Zusammenhang stehen mit dem Blutdruck, der nachweislich während und auch nach einem Nickerchen gesenkt wird.

Nickerchen werden oft als ein Zeichen von Faulheit gewertet, doch nichts ist ferner von der Wahrheit! Ein Nickerchen verbessert nachhaltig die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit als auch die Produktivität. Gerade in Japan ist es daher in großen Konzernen gerne gesehen, wenn die Mitarbeiter zwischendurch ein kleines Nickerchen machen, da sie ihre Arbeitsleistung dadurch für den Betrieb optimieren.

Der perfekte Ort für ein Nickerchen

Den kannst du finden aber auch zum Teil selbst gestalten. Idealerweise machst du dein Nickerchen dort, wo es nicht zu kalt ist (da beim Einschlafen deine Körpertemperatur sinkt) oder du eine Decke parat hast. Wichtig ist auch, nicht durch Kinder, Haustiere, Türklingel, Computer, Smartphone etc. gestört zu werden. Wenn es dir nicht dunkel genug ist, greif zur Schlafmaske. Zu laut? Ohrstöpsel. Viele Menschen bevorzugen ohnedies sich ein wenig "abzuschirmen" mit Hilfe von Schlafgeräuschen wie Wellenrauschen, einem monotonen Podcast, etc. Also – Kopfhörer rein und los geht's.

Und was mache ich im Büro?

Wenn es nach deinem Chef geht, wohl arbeiten ... doch wie schon angesprochen, gerade in Asien verbreitet sich die Einsicht, dass ein kurzes Nickerchen gut für die Produktivität und die Aufmerksamkeit ist. Dayong Zhao führte 2012 ein Experiment durch, in dem er die Aufmerksamkeit und das Gedächtnis seiner Probanden testete. Eine Gruppe durfte während der Arbeitszeit ein Nickerchen machen, indem sie sich hinlegten, eine Gruppe durfte mit einem Kopfkissen nach vorne gebeugt am Schreibtisch schlafen, während die letzte Gruppe durcharbeiten musste.

Die Ergebnisse waren eindeutig. Selbst ein "improvisiertes Nickerchen" am Schreibtisch brachte klare Vorteile. Am ausgeruhtesten allerdings war die Gruppe, die sich hinlegen durfte. Sie bekamen mehr Tiefschlaf und waren folglich nach dem Aufwachen erholter.

"Der Schlaf holt Kraft aus der Urzeit." Manfred Hinrich

Wie lange sollte ein Nickerchen dauern?

Viele Forscher haben sich das gefragt. Eine klare Antwort gibt es nicht. Festgestellt wurde, dass verschiedene Längen des Nickerchens verschiedene Vorteile bringen. Hier eine Übersicht.

Das Mini-Nickerchen (weniger als fünf Minuten)

Einen großen psychischen oder physischen Nutzen hat es zwar nicht, es hilft dir aber dich ein wenig aufzufrischen und etwas Müdigkeit abzuschütteln. Dann wird die zweite Tageshälfte schon ganz anders gemeistert.

Das kurze Nickerchen (10-20 Minuten)

Senkt bereits den Blutdruck und kann das "Muskelgedächtnis" verbessern. Den Hauptteil des Nicker-chens verbringst du in den Schlafphasen 1 und 2 – also dem leichten Schlaf. Das reicht aus, um dich nach dem Aufwachen ordentlich erholt und erfrischt zu fühlen. Anteilsweise könntest du auch ein wenig Tiefschlaf abbekommen – was natürlich auch nicht schlecht ist!

Das lange Nickerchen (20-60 Minuten)

Diese Länge ist ausreichend, deinem Gehirn bereits etwas Tiefschlaf zu gönnen. Zusätzlich zu all den Vorteilen, die du mit einem kurzen Nickerchen genießen kannst, wird damit die Fähigkeit gefördert Fakten und Zahlen zu lernen – es ist das ideale "Studentennickerchen". Jetzt wird das Wachstumshormon ausgeschüttet – das gibt dir einen richtigen Kraftschub für den Rest des Tages. Unter Umständen kannst du dich ein wenig benommen fühlen, da du ja schließlich aus der Tiefschlafphase kommst. Dieses Gefühl sollte aber nach spätestens einer halben Stunde verflogen sein.

Das volle Nickerchen (60-90 Minuten)

Das ideale Nickerchen umfasst einen kompletten Schlafzyklus, inklusive REM-Schlaf. Jetzt hast du alle Vorteile des langen Nickerchens plus den Bonus fürs kreative und abstrakte Denken; Dank der REM-Phase. Der hast du es auch zu verdanken, dass du nach diesem Nickerchen nicht müde oder benommen sein wirst, da sich das Gehirn während der REM-Phase ja bereits wieder auf das Aufwachen vorbereitet. Zwischen 60-90 Minuten dauert dieser Zyklus normalerweise.

Wann sollte ich ein Nickerchen halten?

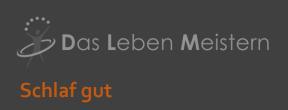
Die meisten Menschen verspüren in der Mitte des Nachmittags das Bedürfnis zu ruhen, oder gar ein Nickerchen zu halten. Sara Mednick der University of California hat eine Methode entwickelt, bei der ein 90 minütiges Nickerchen die meisten Vorteile für Körper und Geist bringt. Die perfekte Zeit für ein Nickerchen legt Mednick wie folgt fest:

Aufwachzeit	Perfekte Zeit für ein Nickerchen
06:00	13:30
06:30	13:45
07:00	14:00
07:30	14:15
08:00	14:30
08:30	14:45
09:00	15:00

Manche Menschen stellen sich bezüglich des Nickerchens im Alltag folgende Fragen:

Was kann ich tun, wenn ich ein schlechtes Gewissen beim Mittagsschlaf habe?

In Wahrheit sollte man eher ein schlechtes Gewissen haben KEIN Nickerchen oder einen Mittagsschlaf zu halten. Die Vorzüge für den Organismus sind klar belegt. Mit Mittagsschlaf verbessert sich die Reaktionszeit, du wirst kreativer und aufgeweckter sein. Es gibt also tatsächlich keinen Grund ein schlechtes Gewissen zu haben. Egal was du vorhast, NACH dem Mittagsschlaf gelingt es dir sicher besser.



Was kann ich tun, wenn ich mir Sorgen mache, zu verschlafen?

Ganz einfach den Wecker stellen. Auch wenn es dir nicht gelingt wirklich einzuschlafen, macht das nichts. Forschungen zeigen, dass bereits die Absicht zu Ruhen große gesundheitliche Vorteile, vor allem eine Reduktion des Blutdruckes mit sich bringt.

Tipp: Wenn du direkt nach einem kurzen Nickerchen gleich hellwach sein musst, trinke zuvor Kaffee oder Tee. Das Koffein im Getränk wird genau dann seine volle Wirkung entfalten, wenn du aufstehen und produktiv sein musst.

Träumen am Arbeitsplatz

Technikriese Google erkannte bereits 2010 die Wirksamkeit eines Nickerchens am Arbeitsplatz. Sogenannte "Nap-Pods" wurden installiert. Dabei handelt es sich um wohl geformte Liegestühle, die den Rücken entlasten und zu einer erhöhten Durchblutung führen. Teil dieser Pods ist auch eine ca. ein Meter breite Haube, die über den Kopf gezogen wird, um rhythmischen Frequenzen und Wellen zu lauschen. Man fällt in einen erholsamen Schlaf – in dem man sogar träumen kann. Nach einer gewissen Zeit wird man sanft durch Licht und Vibrationen geweckt. Google schwört auf die positiven Effekte die sich unter der Belegschaft bereits nach kurzer Zeit einstellten. Die Angestellten seien fitter, wacher und bestens darauf vorbereitet den Rest des Tages in Angriff zu nehmen.

Um dir selbst so eine "perfekte Umgebung" für ein Nickerchen zu schaffen, scheidet ein Nap-Pod wahrscheinlich aus. Aber es reicht schon, wenn du dir ein Zimmer zurechtlegst – es kann dein Schlafzimmer oder ein kleiner Nebenraum sein – in dem du dir eine Art "Schlafhöhle" vorbereitest. Vielleicht legst du eine Yogamatte auf den Boden, versiehst dein Kissen mit etwas Lavendelduft und sorgst für angenehme, grüne Beleuchtung. Nachweislich produziert grünes Licht im Gehirn den Stoff Dopamin – welcher Glücksgefühle und Entspannung auslöst. In nur wenigen Minuten wirst du in einem sol-chen Umfeld ganz bequem und wie von selbst für ein kleines Nickerchen einschlafen können.

Sophie Schwartz, von der Universität Genf, wies in einigen Versuchen nach, dass ein Nickerchen in einem leicht bewegten Schaukelstuhl oder einer Hängematte das Ausmaß des Tiefschlafes während eines Nickerchens erhöht. Dies ist besonders wohltuend und erfrischend für das Gehirn. Es ist somit eine weitere wissenschaftlich nachgewiesene Methode die Leistung des Gehirns zu steigern. Ob dieses Schaukeln uns in einen Wohlfühlzustand ähnlich dem im Mutterleib vor unserer Geburt zurückversetzt?



Neuro-Nickerchen

Kann man denn im Schlaf lernen? Jan Born führte im Jahr 2007 ein Experiment durch, welches dies nachzuweisen scheint. In seinem Schlaflabor hatte er Postkarten an der Wand positioniert und gab einer Gruppe von Probanden den Auftrag sich die Postkarten zu merken. Während sie schliefen, lies er Rosenduft um ihre Nasen wehen. Und tatsächlich, die Gruppe, die während der Tiefschlafphase dem Geruch ausgesetzt war, konnte sich die Position der Postkarten besser merken, als die Gruppe ohne Rosenduft. Diese Ergebnisse wurden sogar in dem renommierten Wissenschaftsmagazin "Science" veröffentlicht.

Ken Paller von der Northwestern University of America wollte herausfinden, ob man ein besserer Musiker werden kann, wenn man im Schlaf Musik hört. Mit einer Anordnung, die an das Computerspiel "Guitar Hero" erinnerte, bat er Probanden ein Musikstück zu lernen. Danach wurden sie an ein EEG angeschlossen und gebeten, mit aufgesetzten Kopfhörern ein Nickerchen zu machen. Als sie sich im Tiefschlaf befanden, spielte Paller ihnen über die Kopfhörer Melodien vor. Die Ergebnisse waren eindeutig, alle Probanden, die über die Kopfhörer die Melodien gehört hatten, konnten die Aufgaben insgesamt besser nach einem 90 minütigen Nickerchen erfüllen. Besonders die Melodie die vorgespielt wurde, wurde sehr genau wiedergegeben.

Lernen im Schlaf ist also keine Science Fiction. Das Gehirn ruht nicht, ist nicht ausgeschaltet in dem Sinne wie man es für viele Jahre glaubte. Das kannst du dir zu Nutze machen, um besser zu lernen, beim Sport leistungsfähiger zu sein, oder aber auch, um kreativer zu werden! Doch wie?

Dazu gibt es einen einfachen Trick. Suche dir ein Musikstück aus, welches ruhig ist und welches du gerne hörst. Sanfte Hintergrundmusik eben! Während du eine Stunde, am besten am frühen Nachmittag, für eine Prüfung lernst, deine Tanzschritte übst oder dich auf ein Bewerbungsgespräch vorbereitest, höre das Musikstück. Danach mach am besten 10 Minuten Pause, dreh die Musik ab und atme ordentlich durch. Schließlich startest du das Musikstück wieder und legst dich für eine halbe Stunde zu einem Nickerchen hin. Dein Gehirn wird dank der Musik weiter an deinem Problem, deiner Aufgabe oder Lektion arbeiten. Genial nicht?

"Der Schlaf ist das einzige Geschenk, das uns die Götter ohne Arbeit gaben, aber mit der Arbeit dreifach versüßen." Karl Julius Weber



Routine am Morgen

Eine Routine am Morgen kann dazu beitragen, dass du energiegeladener in den Tag startest, dein Gehirn auf Hochtouren bringst und damit auch die Grundlage für einen gesunden Schlaf am Abend legst. Um also dein Gehirn auf Hochleistung zu bringen, produktiver und fokussierter zu sein, experimentiere in den kommenden Tagen mit folgenden Routinen. Übernehme sie auch in deine Wochenplanung im persönlichen Erfolgstagebuch:

- 1. Morgenritual. An dieser Stelle sei dir meine 6-minütige Meditation mit verschiedenen Phasen ans Herz gelegt, die dir dabei helfen kann, dynamisch in den Tag zu starten. Sie beinhaltet diese Phasen, um zum einen gedanklich aufzuräumen und zum anderen dich positiv auf den Tag einzustimmen. Wenn du dies regelmäßig machst, wird es sich neuronal integrieren und deine Stimmung positiv erhöhen.
- 2. Erinnere dich an deine Träume. Während des Träumens arbeitet dein Gehirn weiter an den Problemen und Herausforderungen des vorangegangenen Tages. Das wurde anhand vieler Studien nachgewiesen. Vielleicht nutzt du dieses Wissen und ziehst aus deinen Träumen interessante Einsichten. Mehr darüber findest du in dem Bonuskapitel hier im Arbeitsbuch.
- 3. Das Bett machen. Es mag verwunderlich klingen, aber diese triviale Handlung hilft dir zum einen Ordnung zu schaffen und Ordnung im Leben bringt Ordnung in den Geist. Zum anderen startest du so bereits mit dem ersten, kleinen Erfolgserlebnis in den Tag und hast die erste Aufgabe bewältigt. Wenn du am Abend zu Bett gehst, landest du wieder beim Erfolgserlebnis, mit dem du den Tag begonnen hast. Außerdem ist ein gemachtes Bett einladender.
- 4. Trinke viel Wasser. Der größte Teil deines Körpers besteht aus Wasser. Es ist daher sehr wichtig, dass du, auf den Tag verteilt, immer ordentlich mit Flüssigkeit versorgt bist. Ein großes Glas mit klarem, stillem Wasser gleich am Morgen, soll außerdem das Gehirn jung und lernfähig halten; so die Japaner.
- 5. Zähne putzen mit der anderen Hand. Diese ungewohnte Tätigkeit verstärkt die neuralen Verbindungen in deinem Gehirn und hilft es somit zu trainieren!
- **6.** Atemübungen. Atemübungen versorgen dein Gehirn so mit Sauerstoff, wie das Trinken es mit Flüssigkeit versorgt. Sauerstoff ist ungemein wichtig für eine tadellose Gehirnfunktion. Außerdem hilft dir der Sauerstoff dabei, die letzte Schläfrigkeit und "Umnebelung" zu vertreiben.
- 7. "Hirntee" machen. Suche dir einen Tee, der dir schmeckt und dich erfrischt. Wichtig ist dabei, dass er für dich eine belebende Wirkung hat. Grüntee eignet sich gut dazu.

- 8. Notizen machen. Während du genüsslich deinen Tee trinkst, kannst du dich deinen Notizen zuwenden. Plane deinen Tag und schreibe dir auch die Dinge auf, für die du dankbar bist. dein zu Hause, deinen Partner oder einfach "nur" gut geschlafen zu haben. So ordnest du deine Gedanken und startest mit einer positiven Haltung in den Tag. Das Gefühl von "Dankbarkeit" ist besonders gut für dein Gehirn. Viele Genies haben sich Notizen gemacht und Notizbücher geführt Studien dazu sind sich uneinig, ob die Genies einfach Notizbücher führen, oder ob sie Genies waren, weil sie Notizbücher führen. In unserem Kurs "Der Kick zum Glück" fließt die Studie der Dankbarkeit mit ein und hat einen wesentlichen Anteil daran, sich vieler Aspekte bewusst zu werden und zu bleiben. Das alleine steigert schon die Zufriedenheit. Somit experimentiere für ein paar Tage damit …
- **9.** Intervalltraining. Gleich am Morgen für 3-4 Minuten ordentlich Gas zu geben und ein Training mit hoher Intensität zu starten, wird nicht nur deinen Körper, sondern auch deinen Geist auf Hochtouren bringen. Generell, alles was gut für dein Herz ist, ist auch gut für dein Gehirn! Erhöhte körperliche Aktivität versorgt dein Gehirn außerdem mit noch mehr Sauerstoff.
- 10. Gehirn-Smoothie. Dies ist kein Drink für einen Zombie, sondern ein leckerer Smoothie aus Wasser, Mandelmilch und Schokolade. Natürlich kannst du dir auch einen anderen Smoothie mixen. Wichtig ist, dass du dazu auf Nahrungsmittel zurückgreifst, die gut fürs Gehirn sind, wie zum Beispiel Avocados, Blaubeeren, Walnüsse oder eben auch Schokolade und Mandelmilch. Wasser ist wie du schon erfahren hast ohnedies nie verkehrt.
- **11. Lesen.** 20-30 Minuten bewusstes Lesen am Tag, am besten gleich morgens, wirkt wie ein Boost auf dein Gehirn. Erfolgreiche Geschäftsmänner lesen zum Beispiel 4-6 Bücher pro Woche (!). Baue also das Lesen bewusst in deinen Alltag mit ein.

Merksatz:

Zuerst formst du deine Gewohnheiten - dann formen deine Gewohnheiten dich!

Diese 11 Punkte sind ein guter Ansatz, energiegeladen in den Tag zu starten!

"Schlaf: Ein guter Tag fängt mit einer guten Nacht an." Gerhard Uhlenbruck

Routine vor dem Schlafengehen

"Jeder Tag ist ein kleines Leben, jedes Erwachen und Aufstehen eine kleine Geburt, jeder frische Morgen eine kleine Jugend, und jedes zu Bett gehen und Einschlafen ein kleiner Tod." Arthur Schopenhauer

Wenn der Tag geschafft ist, ist es wichtig vor dem Schlafengehen zur Ruhe zu kommen. Studien haben bewiesen, dass besonders das Schreiben einer Liste für den nächsten Tag dabei hilft herunterzukommen und in den "Schlafmodus" zu wechseln. Diesen Aspekt hast du hier schon mehrfach lesen können.

Wie bei Kindern hilft es auch Erwachsenen, vor dem zu Bettgehen eine Routine zu haben. Das Gehirn erkennt dann die wiederkehrenden Muster und hat genügend Zeit sich während dieser Routine in den Schlafmodus zu begeben. Übertrage die wertvollen Impulse ins Erfolgstagebuch.

Folgende Aspekte können in deiner Routine integriert sein:

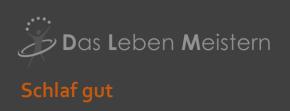
- 1. Die Liste. Wie eingangs erwähnt schreibe dir auf, was am nächsten Morgen zu erledigen ist, was Du vor hast und halte auch hier fest, wofür du dankbar warst und was am heutigen Tag alles positiv war.
- 2. Frische Luft. Öffne ein Fenster, lüfte deinen Schlafraum, mache tiefe Atemzüge. Die frische Luft und der Sauerstoff sind gut für dein Gehirn lasse dabei in Gedanken noch einmal den Tag Revue passieren.
- 3. Temperatur kontrollieren. Wenn du mit dem Lüften fertig bist, kontrolliere die Temperatur in deinem Schlafzimmer. Nicht zu warm sollte es sein (18-22 Grad).
- 4. Technik aus. Verabschiede dich für den Tag mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen von deiner Technik. Kein Smartphone, kein Computer, kein Fernsehen. Möglichst kein grelles Licht.
- 5. Honig. Versuche, wenn du Schlafstörungen hast, vor dem Schlafengehen einen Löffel Honig zu dir zu nehmen. Auch ein Mangel an Magnesium kann dazu führen, dass man schlecht schläft. Hier könnte eine Banane Abhilfe schaffen.



- **6.** Zähne putzen. Putze dir die Zähne, nimm dir Zeit und mache es gründlich. Versuche dich hier schon langsam und gemächlich zu bewegen, um in den Ruhemodus zu kommen. Lass ein "Abschlaffen" zu.
- 7. Dehnübungen. Nach dem Zähneputzen können dir einfache, leichte Dehnübungen (nicht zu intensiv, um nicht eher wach als müde zu werden) dabei helfen, deinen Körper auf die Entspannung im Bett vorzubereiten. Du wirst so viel "lockerer" und "leichter" schlafen können und dich am nächsten Morgen körperlich erholter fühlen.
- **8. Duft streuen.** Wenn es dir gut tut mit Düften zu arbeiten, ist jetzt der richtige Zeitpunkt gekommen etwas Lavendelduft in deinem Schlafzimmer zu streuen.
- 9. Kleidung für den nächsten Tag. Richte deine Kleidung für den nächsten Tag her. Das hat den Nebeneffekt, dass du dich im Gegenzug am nächsten Morgen gleich mit einem positiven Gefühl begrüßt (und darüber hinaus noch Zeit spart, die du mit dem Morgenritual verbringen kannst). Zudem schafft es einen gedanklichen Abschluss bereits einen der ersten Schritte des nächsten Morgens noch im "alten Tag" erledigt zu haben.
- **10. Meditation.** Zu guter Letzt ... hier lege ich dir meine sechs-minütige Meditation "Abendritual" nahe. Sie hilft dir dabei gedanklichen Müll rauszubringen und quasi "Frieden mit dem Tag" zu schließen. Regelmäßig angewandt zeigt es seine Wirkung. Ich mache es als letzten Akt, bevor ich die Augen schließe.
- 11. Rituale. Zeiten in etwa einhalten. Wie zuvor schon einmal erwähnt, empfehle ich dir auch diesen Punkt gerne noch einmal. Für viele Menschen ist das mitunter einer der schwersten Veränderungen. Experimentiere damit sieben Tage die Woche in etwa zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen und zur gleichen Zeit wieder aufzustehen. Studien haben gezeigt, dass dieses Ritual sehr unterstützend ist für deine Gesundheit. Zudem hast du wahrscheinlich mehr Zeit zur Verfügung.

Mit diesen Routinen und den Tipps die ich Dir in diesem Arbeitsbuch vermittelt habe, sollte es dir möglich sein, deine Schlafqualität erheblich zu verbessern. Bedenke jedoch bitte: Jede Veränderung benötigt Zeit. Gib dir Zeit das Erlernte umzusetzen. Nimm dir Zeit für deine Übungen, deine Gedanken und die Meditationen. Erst wenn sich deine Gewohnheiten geändert haben, wirst du dauerhaft von einem gesünderen Schlaf profitieren können, dich energiegeladener und glücklicher fühlen!

"Oh, mordet nicht den heiligen Schlaf!" Friedrich von Schiller



BONUS: Träumen und Traumdeutung für Laien

Die genaue Bedeutung von Träumen ist nicht völlig erforscht und wird noch nicht voll und ganz verstanden. Es gibt mehrere Ansätze Träume zu erklären. Die gängigste Meinung ist, dass während wir schlafen unser Gehirn versucht Gedanken zu sortieren und zu ordnen. Manchmal spielt es dabei Gedanken durch, um sich einen Reim auf gewisse Ereignisse oder unterdrückte Ängste und Sorgen zu machen. Das erleben wir dann als Traum.

Kulturen des Altertums haben den Träumen eine viel größere, spirituelle Rolle eingeräumt. So hielt sich der Glauben – übrigens bis in die Neuzeit – dass Träume durchaus auch prophetische Eigenschaften haben könnten, also Hinweise auf die Zukunft liefern.

Viele große Denker der Geschichte berichteten auch, dass ihnen die Lösung eines Problems im Traum erschienen sei. Da sich das Gehirn, wie wir wissen, auch während des Schlafens mit unserem Alltag, den Sorgen und Problemen beschäftigt, ist diese Annahme vielleicht nicht ganz aus der Luft gegriffen.

Wenn du dich deiner Träume bewusst werden und sie gar deuten willst, musst du dich erst einmal an deine Träume erinnern. Am besten gelingt dies mit einer Traumdokumentation. Unabhängig davon, ob du ein Traumbuch oder ein paar einzelne Blättern nutzt, diese grundlegenden Informationen solltest du dir erarbeiten.

Grundlegende Trauminformationen:

- Ort:
- Handlung:
- Zeit:
- Personen:
- Gefühl:
- Sonstiges:

Dies sind die Rubriken, die du nach dem Aufwachen gleich ausfüllen solltest, wenn die Erinnerungen an deinen Traum noch frisch sind. Damit du das "Erinnern" verstärken kannst, hilft es, wenn du dir beim Einschlafen mehrmals im Kopf vorsagst, dass du dich an den Traum erinnern wirst. Dies ist auch gleichzeitig eine gute Übung, um rascher einzuschlafen.



Wenn du aufwachst – auch mitten in der Nacht – lass die Augen geschlossen, stehe nicht auf, versuche erst Deine Gedanken und die Erinnerungen an den Traum zu sammeln. Rekonstruiere alles, woran du dich erinnerst. So festigt sich die Wahrnehmung deiner Traumerlebnisse.

Tipp: Du kannst auch versuchen, dich zum Aufwachen in der REM-Phase zu zwingen. Stelle dir den Wecker, oder trinke vor dem Schlafengehen etwas Wasser. Wenn du während der REM-Phase aufwachst, ist die Chance weit größer, dass du dich an den Traum erinnerst.

Gehe im Kopf die Rubriken, die du zuvor niedergeschrieben hast, durch. Versuche sie im Kopf auszufüllen, dann, wenn die Erinnerung gefestigt ist, schreibe sie direkt nieder. In die Rubrik "Sonstiges" schreibst du alle Besonderheiten, wie zum Beispiel, ob der Traum nur in Schwarzweiß war oder eine bestimmte, offensichtliche Symbolik enthalten hat.

Versuche deine Träume mindestens 2 Wochen durchgehend zu dokumentieren. Anfangs wird es dir vielleicht etwas schwer fallen, dich an die Träume zu erinnern. Bleibe einfach dabei und du wirst sehen: Die Ergebnisse werden besser – Übung macht den Meister.

In den 1960ern und 1970ern haben Gurus der New Age Bewegung den Träumen eine ganz besondere Bedeutung zugewiesen. Auch für Naturvölker stellen Träume eine Art "Verbindung zur Anderswelt" oder zu den Göttern dar. Wirkliche Belege dafür gibt es nicht.

Deutung von Träumen

Die Vorstellung, dass Träume gedeutet werden könnten und auch sollten gibt es schon sehr lange. Bereits im 2. Jahrhundert nach Christus schrieb der Berufswahrsager Atemidorus Daldianus ein dickes, fünfbändiges Werk über das Thema mit dem Titel Oneirokritika ("Die Traumdeutung").

In der Moderne hat es eigentlich nur Sigmund Freud, um 1890, geschafft, eine Art Leitfaden zur Traumdeutung zu etablieren, der auf wissenschaftlichen Überlegungen und nicht auf New-Age Spiritualität beruht.

Freud bringt viele unterdrückte Bedürfnisse, Neigungen und den allgemeinen psychischen Zustand sehr gerne mit einer sexuellen Komponente in Verbindung. So auch bei der Deutung von Träumen. Die gesamte Symbolik der von Freud erdachten Deutung würde den Umfang dieses Arbeitsbuches sprengen, doch hier ein paar sehr häufige "Traumthemen" und deren freud'sche Deutung:

Ich wurde verfolgt.

Dies deutet auf ein Gefühl von Angst und Bedrohung hin. Das könntest du dann der Frage prüfen: Gibt es in meinem Umfeld jemanden, der mir Angst macht, vor dem ich mich bedroht fühle?



Ich hatte das Gefühl zu fallen.

Diese Träume können auf Verlustängste in Bezug auf Geld, Status, Sicherheit, Arbeit oder Beziehung hindeuten – Vorsicht: Sie können darauf hindeuten müssen es nicht.

Ich konnte fliegen.

Hier wird vermutet, dass ein zukünftiges, positives Ereignis bevorsteht. Oder zumindest glaubt der Träumende das. Er ist Herr der Lage.

Ich war völlig nackt in der Öffentlichkeit.

Dies könnte bedeutet, dass der Träumende Angst davor hat, dass sein Umfeld eine verborgene Wahrheit, ein Geheimnis über ihn erfahren könnte. Was meinst du?

Ich hatte Prüfungsschwierigkeiten.

Dies könnte bedeuten, dass der Träumende sich einer bevorstehenden Herausforderung nicht gewachsen fühlt.

Meine Zähne sind ausgefallen.

Dieser Traum ist fast genauso häufig verbreitet, wie der Traum nackt in der Öffentlichkeit zu stehen. Er könnte bedeuten, dass der Träumende an mangelndem Selbstvertrauen leidet, oder mit dem Altern nicht zurechtkommt.

Wie Anfangs erwähnt, ist die Thematik rund um das Träumen wenig erforscht. Noch weniger erforscht ist die Deutung der Träume. Somit bleiben klare Aussagen über den Vorgang des Träumens und deren Bedeutung eher schwierig. Wichtig ist es wohl, wie so oft im Leben, für dich selbst, ganz individuell zu klären, welche Bedeutung du deinen Träumen beimessen willst. Daher nimm es nicht zu ernst und gehe "spielerisch" damit um.



BONUS: Träume steuern – luzid träumen!

Wie wäre es, wenn du träumen könntest, was du willst. Oder wenn du im Traum direkt beeinflussen könntest, was passiert? Fantastisch nicht wahr? Zumindest faszinierend!

Stephen LaBerge und mehrere Schlafforscher haben einige Methoden entwickelt, die dabei helfen sollen, die Kontrolle über die eigenen Träume zu erhalten. Was kannst du also tun?

Tagsüber

Der Trick mit der Uhr. Gewöhne dir an, mehrmals am Tag bewusst auf die Uhr zu sehen und dir die Zeit zu verdeutlichen. Lies sie genau ab. Mit der Zeit wird dies zur Gewohnheit werden und du nimmst diese Gewohnheit auch in deine Träume mit. Während eines Traumes wirst du allerdings Probleme dabei haben, die Zeit deutlich abzulesen. Das ist ein Hinweis darauf, dass du träumst und kann zu dem "Aha"-Moment führen, in dem dir der Traum klar wird.

Lege dich einige Minuten am Tag hin und male dir den perfekten Klartraum aus. Lass deiner Fantasie dabei freien Lauf. Mit jedem Mal, wird die von dir ersonnene Schilderung klarer und gefestigter. Irgendwann besteht die Chance, genau in dieser Situation zu landen, während du schläfst.

Beim Schlafengehen

Da du ohnehin einen Notizblock oder ein Notizbuch auf dem Nachttisch liegen haben solltest, kannst du dieses auch nutzen, dir genaue Notizen über einen Traum zu machen, aus dem du gerade erwacht bist. Danach stelle dir vor, wieder genau an diese Stelle, in dieselbe Situation zurückzukehren. Manchmal kann es gelingen, den Traum "weiter zu träumen". Versuche dich daran zu erinnern, dass das Gehirn mit manchen Szenarien, die viel Denkkraft erfordern, Probleme hat. Besonders während eines Klartraums ist es schwierig, sein eigenes Spiegelbild zu erkennen oder die Helligkeit ändern zu wollen.

Du könntest dir auch einen Wecker stellen, der dich gut eine Stunde vor deiner üblichen Aufwachzeit aus dem Schlaf reißt. Fange dann an ein Buch zu lesen, lass deinen Gedanken freien Lauf oder löse ein Kreuzworträtsel. Wenn du daraufhin wieder einschläfst, hast du mit dieser angewandten Schlafunterbrechungstechnik die 20-fache Chance, in einem Klartraum zu landen.

Während eines Klartraumes

Die Erkenntnis bewusst zu träumen, wird dich vermutlich ganz aufgeregt machen – und das reißt dich aus dem Traum und du wachst auf. Versuche, ruhig und gelassen zu bleiben. Mit der Zeit wird dir das immer besser gelingen und du erhältst mehr und mehr Kontrolle über deine Träume.

Wenn du merkst, dass du beginnst aus dem Klartraum aufzuwachen, versuche deine Hände aneinander zu reiben, oder dich wie ein Kreisel zu drehen. Diese Bewegung soll, laut erfahrenen Klarträumern, dabei helfen, den Traumzustand beizubehalten.

Interessanter Fakt: Auch Computerspielen scheint dabei zu helfen, häufiger Klarträume zu haben. Vor allem First-Person Spiele werden damit in Verbindung gebracht.

Träume und Gerüche

Seit 2009 beschäftigen sich Forscher wieder mit einer Theorie, die bereits im 19. Jahrhundert untersucht wurde. Nämlich damit, dass Gerüche unsere Träume beeinflussen könnten. Mehrere Versuche bestätigten, dass angenehme Gerüche, wie zum Beispiel Rosen, zu angenehmen Träumen führten, während unangenehme Gerüche, wie gefaulte Eier, zum gegenteiligen Effekt führten.

Versuche also, ein möglichst angenehmes "Geruchsklima" in deinem Schlafraum zu schaffen.

Der Rebound Effekt

Dieser Effekt beschreibt ein paradoxes Phänomen. "Denke nicht an einen Eisbären" - woran denkst du gerade? Richtig. An diesen Eisbären. Es hilft nachweislich nichts, selbst mit der besten Absicht, sich darauf zu konzentrieren, an etwas NICHT zu denken. Zum Beispiel an die Prüfung am nächsten Tag oder finanzielle Sorgen. Je mehr man nämlich versucht, nicht an etwas zu denken, wenn man gerade zu Bett geht, desto wahrscheinlicher nimmt man genau das mit in seine Traumwelt.

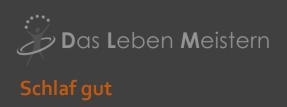
Dies ist natürlich, gerade bei dem Versuch luzid zu träumen, besonders hinderlich. Was also tun? Am besten ist es – so sind sich Forscher einig – die negativen Gedanken kurz zuzulassen, ohne sie zu fördern und sich dann einfach auf positivere Dinge zu konzentrieren. Die Frage: "Wovon möchte ich dann träumen?" bringt dich leichter dort hin. So kannst du nicht nur die Qualität deiner Träume, sondern auch die Qualität deines Schlafes allgemein verbessern.

Albträume kontrollieren mit der IRT

Die IRT, die Imagery Rehearsal Therapie, wird erfolgreich dazu eingesetzt, die Kontrolle über die eigenen Albträume zu erlangen. Wenn dich Albträume quälen, die du nicht loswirst, ist es hilfreich wenigstens die Kontrolle über sie zu erlangen.

Die Methode funktioniert wie folgt:

1. Handlung bestimmen. Schreibe alles nieder, was dir in deinem Albtraum widerfährt. Konzentriere dich auf die Details und versuche dich an alles zu erinnern. Auch wenn du Angst dabei empfindest – schreibe alles auf. Wird die Angst zu groß, höre auf und nimm etwas Abstand. Verwende die erste Person, Gegenwart ("Ich gehe in die dunkle Höhle und höre bereits das Knirschen der Zähne…")



- 2. Handlung umschreiben. Versuche die Handlung positiv und glaubwürdig umzugestalten. Nimm nicht die Abkürzung durch die Seitengasse. Zaubere in der dunklen Höhle eine Taschenlampe hervor, verleihe dir Superkräfte, hol dir Verstärkung usw. Du bist der Regisseur!
- 3. Neue Version einüben. Nimm dir zweimal am Tag ein paar Minuten Zeit. Leg dich an einem ruhigen Örtchen entspannt hin und gehe die neue Version mit allen Details im Kopf durch. Stell dir alles bildhaft vor und präge dir den neuen Ablauf des Traumes ein. Sollten dir die "bösen Gedanken" wieder in den Sinn kommen, öffne die Augen, atme durch und schließe sie dann wieder. Mache mit der "positiven Version" weiter.

Nach einiger Zeit wird die Wahrscheinlichkeit steigen, beim nächsten Albtraum die neue, verbesserte Version zu erleben. Die Schrecken des ursprünglichen Szenarios weichen. Ist es nicht faszinierend, wie wir unser Gehirn zu unseren Gunsten programmieren können?

HIGHLIGHTS

Hier noch einmal für dich, einige Highlights zum Thema "gesunder Schlaf" kurz zusammengefasst:

- **1.** Schlafstörungen sind meist die Folge schlechter Lebensgewohnheiten. Es liegt an dir, diese zu erkennen und zu ändern.
- **2.** Ein gesunder Schlaf unterstützt dich in jeder Lebenslage, kräftigt Geist und Körper und ist erforderlich für eine tadellose Funktionsweise des Gehirns.
- 3. Man kann auch im Schlaf lernen! Er ist auch unabdingbar für gute schulische Leistungen.
- 4. Schlafmangel schadet nicht nur dir und deiner Gesundheit. Er schadet auch der Wirtschaft und erhöht das Risiko von Unfällen im öffentlichen Raum. Zudem ist Schlafmangel oft Auslöser für viele chronische Erkrankungen.
- 5. Du kannst lernen die Kontrolle über deine Träume (auch Albträume) zu erlangen.
- **6.** Erkenne, welcher Chronotyp du bist und versuche dahingehend dein Leben zu optimieren, um ausreichend Schlaf zu bekommen.
- **7.** Nickerchen sind kein Zeichen von Faulheit sondern ein effektiver Weg, deine Leistungsfähigkeit, Kreativität, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit zu fördern.
- **8.** Der Lebensstil ist entscheidend. Gesunde Ernährung, ausreichend körperliche Betätigung, frische Luft, ausreichend Wasser und so wenig wie möglich "Bildschirmzeit" helfen entscheidend dabei, einen gesunden Schlafrhythmus zu finden und beizubehalten.
- **9.** Auch die Schlafstellung, die Matratzenwahl und die Umgebung in der du schläfst, spielen eine große Rolle dabei einen möglichst gesunden, erholsamen Schlaf zu erhalten.
- **10.** Rituale, Routinen und Meditation können dauerhaft dabei helfen, deine Verhaltensmuster zu ändern und ausreichend "runterzukommen", um genügend Tiefschlaf pro Nacht zu bekommen.

Ich wünsche dir viel Erfolg dabei, den für dich passenden Weg zu einem gesünderen Schlaf zu finden. Vergiss bitte nie, welch verheerende Folgen der Schlafmangel auf Dauer haben kann! In diesem Sinne vorwiegend erholsame Nächte und inspirierende Träume.

Sei wachsam und schlaf gut.



Auswertung: Beurteile deinen Schlaf

Inzwischen wirst du schon wertvolle Informationen und Impulse erhalten haben und einige davon wahrscheinlich auch schon im Alltag integriert haben. Dann prüfe doch hier nochmal dein Wissensstand. Du findest bei den Antworten wiederholende und zusätzliche Aspekte zu deinem Fragebogen auf Seite 12.

Frage 1.) Hast du das Gefühl, wirkliche Kontrolle über deinen Schlaf zu haben. Also, kannst du nach Belieben einschlafen und auch ohne Probleme wieder aufstehen?

Wenn deine Antworten dir 1, 2, oder 3 Punkte lieferten, nimm dir etwas Zeit, um im Arbeitsbuch die entsprechenden Kapitel noch einmal nachzuarbeiten. Hier nur mit ein paar Stichwörtern zu antworten wäre unpassend, da diese Frage letztlich das Elementare des ganzen Kurses ist. Es gibt zu diesem Punkt besonders viele Forschungsarbeiten und Informationen. Du kannst dich hier selbst schlau machen und die für dich passenden Methoden heraussuchen. Idealerweise integrierst du diese in deinen Tagesablauf, um dauerhaft davon zu profitieren und deine Lebensqualität zu steigern.

Frage 2.) Hast du das Problem tagsüber öfter mal müde und schläfrig zu sein? Zum Beispiel im Auto, bei einer Besprechung, im Wartezimmer des Arztes...

Falls du hier mit "Ja" geantwortet hast, prüfe kritisch. Viele Menschen unterschätzen den Aspekt. Aus den USA gibt es Studien, die darauf hindeuten, dass schätzungsweise 150 Milliarden Dollar pro Jahr an Produktivität durch Schlafentzug und Übermüdung verloren gehen. Auch eine große Gefahr stellt, laut Studien, der Schlafentzug im Straßenverkehr dar. Er führt zum Sekundenschlaf, den man kaum kontrollieren oder verhindern kann. In den USA werden pro Jahr werden ca. 100.000 Verkehrsunfälle auf durch Schlafmangel ausgelösten Sekundenschlaf zurückgeführt.

Am University College of London belegte eine langfristige Studie (20 Jahre), dass die Versuchsteilnehmer, die pro Nacht zwei Stunden weniger schliefen, ihr Risiko vorzeitig zu sterben mehr als verdoppelten. Dieser Zusammenhang wird auf den Stoff Melatonin zurückgeführt. Er regt die Bildung von Hormonen an, von denen man vermutet, dass sie Krebs bekämpfen. Generell werden während des Schlafes Giftstoffe abgebaut und der Körper regeneriert. Weitere belegbare Folgen dauerhaften Schlafmangels sind Diabetes und Übergewicht. Auch das Kaufverhalten ändert sich. So ergab eine Studie, dass Probanden, die besonders wenig schliefen, beim täglichen Einkauf im Supermarkt eher auf ungesunde Produkte fixiert waren.

Es ist daher unbedingt erforderlich, dass du bewusst auf dich achtest und ausreichend, gesunden Schlaf erhältst.

Frage 3.) Wachst du in der Regel nachts auf?

Es handelt sich dabei um ein ganz natürliches Phänomen, welches viele andere Menschen auch erleben. In der Fachsprache wird es "segmentierter Schlaf" genannt. Es beschreibt den Vorgang, dass in zwei Blöcken geschlafen wird. Es kann zwischen den Blöcken eine Wachphase von bis zu 30 Minuten geben. Solltest du danach immer noch nicht einschlafen können, empfehle ich dir aufzustehen und etwas aktiv zu werden. Diese Aktivität sollte dich aber keinesfalls aufputschen oder aufregen – und dich so in Folge noch wacher machen.

Es bietet sich das Lösen von Rätseln, Puzzles oder Lesen an. Danach solltest du wieder ins Bett gehen um weiterzuschlafen. In diesem Rahmen kann das ein ganz natürlicher Prozess sein, der auf unsere evolutionäre Entwicklung zurückzuführen ist.

Frage 4.) Wenn du nachts aufwachst, hast du dann Probleme wieder einzuschlafen?

In diesem Fall gleich ein paar Tipps, als Ergänzung zu den bisherigen Impulsen, um schnell wieder einzuschlafen.

- Versetze dich gedanklich in einen positiven Zustand und male dir eine herrliche Zukunft aus. Male dir einzelne Details aus und versuche dich in der Vorstellung zu verlieren, ohne dass sie dich zu sehr aufwühlt oder aufregt. Das angenehm, wohlige Gefühl wird dir gut tun und dich schließlich müde machen.
- Mach dir eine Liste! Stehe auf und notiere deine Gedanken. Lass alles raus, leere deinen Kopf auf dem Notizblock und du wirst merken, dass du "runter kommst" und ruhiger wirst. Wenn du das getan hast, geh wieder ins Bett und schlafe. Wenn es dann noch immer nicht klappt wiederhole den Vorgang. Mit der Zeit wird sich dein System darauf einstellen und diese Technik wird immer besser klappen.
- Versuche wach zu bleiben! Ja, das klingt erst mal absurd, doch Studien haben ergeben, dass gerade der Zwang wach zu bleiben müde macht.

Frage 5.) Hast du in der Regel angenehme Träume?

Es ist an dieser Stelle erst mal nicht so wichtig, wie dein Ergebnis im Detail aussieht. Wichtiger ist, sich darüber Gedanken zu machen, wie du deine Träume generell steigern kannst. Du kannst durch Träume quasi nachts neue Impulse erarbeiten. Durch eine Technik, die sich "Prä-Schlaf" nennt, kannst du dich vor dem Einschlafen auf Deine Ziele konzentrieren und sie sozusagen "mit in den Schlaf" nehmen. Denke dabei an deine Zielsetzung und überlege dir Lösungsvorschläge und Strategien. Mit diesen Informationen gewappnet, wird dein Gehirn auch während du schläfst, weiter an dem Problem arbeiten, woraus mit etwas Übung durchaus "Aha"-Momente folgen werden. Wenn du das als Ritual anwendest und in deinen Alltag einbaust, erhöhen sich die Chancen massiv, dass



sich deine Traumhäufigkeit und die Qualität deiner Träume dauerhaft erhöhen. Sie können so zu einem gezielt einsetzbaren Werkzeug werden.

Auch die Meditationen aus dem Kurs kannst du nutzen. Du hast ja einige zur Auswahl. Die Meditation "Abendritual" zum Beispiel bereitet dich auf eine angenehme Art und Weise auf die Nacht und das Träumen vor.

Frage 6.) Wie würdest du die Qualität Deines Schlafes beurteilen?

Wenn du an diesem Punkt immer noch Verbesserungsbedarf siehst, dann schau einfach nochmal in den entsprechenden Kapiteln nach. Auch die vorangegangene Frage 5 gibt dir nützliche Tipps. Wenn du allerdings meinst, mit deiner Schlafqualität zufrieden zu sein, schadet es auch nichts – du kannst nur gewinnen – wenn du weitere Impulse ausprobierst.

Frage 7.) Wie fühlst du dich, wenn du morgens aufwachst?

Falls du hier weniger als 4 Punkte hast, kannst du deine Schlafqualität weiter ausbauen. Solltest du schon 4 Punkte erreicht haben, kannst du deine Schlafqualität zum Superschlaf steigern. Wie geht das? Es ist in Wahrheit simpel: Schlafe mehr, als du tatsächlich brauchst.

An der University of Stanford fand der Schlafforscher Cheri Mah heraus, dass sich eine Erhöhung deiner Schlafzeit über 10 Wochen hinweg äußerst positiv auf dein System auswirkt. Weiter noch, auch deine Leistungsfähigkeit wird sich steigern und du wirst mehr Energie zur Verfügung haben. Das zeigte seine Studie, indem die Leistungsfähigkeit hochkarätiger Athleten untersucht wurde. Eliteschwimmern gelang es, bei der Wende eine Zehntelsekunde einzusparen. Auch stieg ihre Beinschlagfrequenz im Durchschnitt um fünf Beinschläge.

Tennisspieler konnten die Präzision ihrer Aufschläge deutlich erhöhen und Basketballspieler konnten die Freiwurfquote um fast zehn Prozent steigern. Während der Studie haben teilnehmende Athleten persönliche Bestleistungen überboten und bereits lange bestehende Rekorde wurden gebrochen und somit neu aufgestellt.

Es lohnt sich also auf jeden Fall für dich, immer mal wieder ein wenig mehr zu schlafen. Nutze dazu auch das Nickerchen während des Tages – wenn dir sonst die Zeit fehlt, um deine Schlafzeiten zu erhöhen. Dadurch kannst du ganz einfach ein Quäntchen mehr Lebensqualität und Leistungsfähigkeit in deinen Alltag integrieren. Dabei wünsche ich dir viel Spaß und Erfolg!

"Oh, wie glückbringend ist das Heilmittel eines tiefen Schlafes, das die Stürme der Sorgen und Schmerzen besänftigt." Camina Burana



SCHLUSSWORT:

Weltweit wurden bereits tausende Menschen in unterschiedlichen Studien zu ihren Schlafgewohnheiten befragt, beobachtet und analysiert. Viele der gewonnenen Erkenntnisse sind in dieses Arbeitsbuch eingeflossen und sollen dir eine Sensibilität für die Wichtigkeit des Schlafes vermitteln.

"Schlafen kann ich wenn ich tot bin!" - ist ein vielzitierter Satz in unserer Kultur, doch außer den großen Firmenbossen hat davon niemand etwas. Wir stürzen uns in Arbeit und "schlafen" ist in unserer Kultur negativ geprägt, wird mit Faulheit assoziiert – doch nichts könnte ferner der Wahrheit sein.

Schlaf hilft deinem Körper leistungsfähig zu bleiben, Organe und Gehirn regenerieren sich. Also tu dir selbst etwas Gutes und profitiere von den Anleitungen und Impulsen, die dir in diesem Arbeitsbuch näher gebracht wurden. Nutze was für dich hilfreich ist, um deinen Schlaf- und somit letztlich deine Lebensqualität zu steigern.

Erlaube dir, abhängig von Lebenssituation, Veranlagung und Entwicklungsstand auch einmal den Gedanken an die regelmäßige Meditation. Dies unterstützt viele Menschen dabei, ihre Lebensqualität und geistige Flexibilität, ihre Ausgeglichenheit und ihre Gesundheit zu verbessern. Warum? Weil gewisse Erlebnisse während einer Meditation dein Bewusstsein positiv beeinflussen kann. Weil die Meditation die Gehirnwellen verändern kann – wie der Schlaf. Das wiederum hat Auswirkungen auf dein Immunsystem, deinen Energiehaushalt und deine geistige Fitness. So kannst du nachweislich zusätzlich deine Schlafqualität und Vitalität steigern! Und, wenn du deinen Fokus dabei entsprechend ausrichtest, dient die Meditation ganz nebenbei noch der Persönlichkeitsentwicklung.

Wenn Du es schaffst, auch hier die für dich wichtigen und richtigen Impulse mitzunehmen, um sie in dein tägliches Leben als Ritual einzubauen, bin ich überzeugt davon, dass auch du massiv davon profitieren wirst. Deshalb, bleibe offen für Neues, ausgeruht und wachsam.

Ich wünsche dir bis dahin einen erholsamen Schlaf, aufschlussreiche Träume und einen erfrischten, kraftvollen Start in den Tag!

Herzlichst,

Dirk

Mehr unter: www.daslebenmeistern.com







Kommunikation Meistern Teil 1

"Man kann nicht nicht kommunizieren."
Paul Watzlawick
Willst du deine Kommunikation nutzen,
um andere besser zu verstehen? Oder
sie bei Bedarf besser zu führen? Hier
findest du bewährte Methoden dafür.



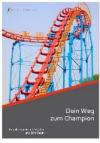
Schritte der Achtsamkeit Bereichernd. Bewusst. Bewährt.

Leistungsdruck, Reizüberflutung und vieles mehr sorgen dafür, dass der Kopf ständig voller Gedanken ist. Achtsamkeit bietet Gelassenheit, Bewusstseinserweiterung und ein Leben im Hier und Jetzt. Bereichernd. Bewusst. Bewährt.



Meditation im Alltag Machbar. Bereichernd. Nachhaltig.

Meditationsformen weltbekannter Vorbilder (Dispenza, Donald Walsh, Vishen Lakhiani, Iceman Wim Hof, etc.) sind so aufbereitet, dass du sie in dein tägliches Leben integrieren kannst. Für Erfahrene und solche, die es werden wollen.



Dein Weg zum Champion Schrittweise zum Erfolg

Frank Stäbler, 3facher Weltmeister im Ringen und ich zeigen Wege auf, wie DU zum Champion wirst. Niemand wird als solcher geboren. Champions werden gemacht. Bist du bereit, den eigenen Mythos zu leben? Sei dabei.



Der Kick zum Glück Transformierend.

Kein Schnellschuss. Kein Chaka-chaka-Gehabe. Hier geht es um das wahre Glück im Leben. Bereinigend, inspirierend, transformierend. Für mehr innerer Ruhe, Harmonie, Zufriedenheit und unbändiger Kraft – einfach glücklich.



Warum warten?

Überrasche dich und werde glücklich! Überleben im Alltag! Bring den (gedanklichen) Müll raus und lass das Leben rein. Erfüllter, kraftvoller und mit mehr Leidenschaft. Bis hin zu "lebe deinen Traum". Hier erfährst du wie das tatsächlich geht und gelebt werden kann.



Stress – less Erkennen. Bereinigen! Loslassen.

Leicht gesagt: "Stress dich nicht so!" Wenig hilfreich zu wissen: "Stress entsteht in uns." Deshalb findest du hier mehr als nur flotte Sprüche. Methoden die funktionieren. Aber Achtung: Nur wenn du bereit bist, das zu ändern!



EinsichT-Seminar-Workshop Für alle die mehr wollen.

Das Highlight! Bestens bewertet. Drei oder 6-tägiger Kurs mit anschließender Begleitung. Nachhaltige Veränder zu mehr Zufriedenheit Leben. Voller