

Schlaf-Tipps für Aufgeweckte!

Was kann ich tun, wenn der Schlaf nicht kommen will?

Es gibt talentierte Schläfer, die immer und überall schlafen können.

Sollten Sie *nicht* zu dieser Gruppe gehören, probieren Sie doch die nachfolgenden Schlaf-Tipps aus.

Was hilft bei *Ihnen*?

Entspannung

Entspannt lässt es sich leichter einschlafen. Doch jeder Mensch entspannt anders. Finden Sie heraus, welche Entspannungsmethoden zu Ihnen passen.

Auf der Webseite von [hanza resources](#) haben wir Audio-files mit Entspannungsmethoden für Sie zusammengestellt. Hören Sie doch einmal rein.

Umgang mit schwierigen Gedanken

Schlafen zu wollen und nicht zu können, kann belastend sein. In dieser Situation können unsere eigenen Gedanken das Einschlafen weiter erschweren, aber auch Entlastung bringen.

Wenig hilfreich ist es: sich im Bett zu wälzen, alle 5 Minuten auf die Uhr zu sehen und sich Sätze wie „*Jeder Mensch braucht 8 Stunden Schlaf*“ oder „*Oh Gott, nur noch 4 Stunden bevor der Wecker klingelt, wenn ich jetzt nicht schlafe wird das morgen die Katastrophe.*“ zu sagen.

Effektiver ist es: Papier und Stift auf dem Nachtschrank bereit zu halten und aufzuschreiben, was Sie beschäftigt (bspw. die kreisenden Gedanken oder die „To-Dos“, die nicht vergessen werden dürfen). Ebenfalls hilfreich ist es, spannungsfördernde Gedanken durch hilfreichere, entspannungsfördernde Gedanken wie „*Schlafen zu können wäre natürlich noch besser - doch hier im Bett zu liegen und meinen Körper ausruhen zu lassen ist auch schon viel Wert*“ oder „*Mein Körper wird sich schon den Schlaf holen, den er braucht. Ich vertraue jetzt einfach meinem Körper*“ zu ersetzen.

„Schlafräuber“ konstruktiv angehen

Probleme aus dem Berufs- und Privatleben können uns so manche schlaflose Nacht bescheren. Einige Belastungen lassen sich am besten lösen, in dem man sie aktiv angeht. Andere erfordern Akzeptanz mit dem, was ist (so wie es augenblicklich nicht geändert werden kann), so dass man aus dem inneren Kampf gegen die Gegebenheiten aussteigen kann.

Regeln der Schlafhygiene

1. Gehen Sie grundsätzlich erst dann schlafen, wenn Sie sich müde fühlen und verlassen Sie das Bett, wenn Sie für längere Zeit nicht schlafen (können).
2. Nehmen Sie am späten Abend keine koffeinhaltigen/anregenden Getränke zu sich.
3. Rauchen Sie aufgrund der anregenden Wirkung von Nikotin grundsätzlich nicht vor dem Schlafengehen oder während der Nacht.
4. Trinken Sie am späten Abend keine alkoholischen Getränke. Alkohol unterdrückt die REM- (Traum-)Phasen in den ersten Stunden, so dass es in der zweiten Schlafhälfte zum Rebound-Effekt kommt und der Schlaf sehr unruhig wird. Auch verändert der Alkohol-Abbau den Stoffwechsel.
5. Nehmen Sie vor dem Schlafengehen keine schweren Mahlzeiten ein. Eine leichte Nacht Mahlzeit kann hingegen schlaffördernd wirken (verzichten Sie hier auf Fruchtsäuren, da diese eine kreislaufanregende Wirkung haben).
6. Betreiben Sie kurz vor dem Schlafengehen keinen körperlich anstrengenden Sport; Bewegung an der frischen Luft und auch Sex kann jedoch schlaffördernd sein.
7. Führen Sie zu-Bettgeh-Rituale ein, die Ihnen gut tun (bspw. können Sie gedanklich den Tag noch einmal Revue passieren lassen und dann zusammenfassen, was heute – ggf. trotz allen Schwierigkeiten – gut lief und wofür sie dankbar sind). Gehen Sie vor dem Schlafen ruhigen Aktivitäten nach.
8. Ein regelmäßiger Tagesrhythmus unterstützt unseren Biorhythmus und fördert damit einen gesunden Schlaf.
9. Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm und schlaffördernd. Beseitigen oder reduzieren Sie lästige Lichtquellen, Lärmgeräusche und extreme Temperaturen im Schlafzimmer. Schotten Sie sich jedoch nicht zu sehr ab, so dass Ihr Körper weiterhin flexibel mit unterschiedlichen Schlafumgebungen und auch potentiellen Störquellen umgehen kann.