

TATJANA GRAF-KÜLPER

RUHE im Kopf



**Die 7 schlimmsten Fehler
vor dem Schlafengehen !**

**Oder wie Sie das
Gedankenkarussell so richtig
in Fahrt bringen.**

Wenn der Schlaf nicht kommen will, machen Sie bestimmt auch diese Fehler.

Vielleicht gehören Sie auch zu diesen Menschen, bei denen sich der erholsame Schlaf häufig nicht einstellt. Dabei war der Tag anstrengend, Sie sind erschöpft und sehnen sich nach Ruhe und Entspannung.

Doch kaum liegen Sie im Bett geht es los: die Gedanken fangen an zu kreisen und sie wälzen sich stundenlang hin und her.

Irgendwann fangen Sie an sich zu ärgern und sich Sorgen darüber zu machen, ob Sie am nächsten Tag fit sein werden.

Der Blick auf den Wecker zeigt, dass Sie definitiv nicht genug Stunden schlafen werden können.

Und wie erwartet stehen Sie am nächsten Morgen gerädert auf und schleppen sich durch den Tag.



Die 7 schlimmsten Fehler:

1. Von 100 auf 0

Sie hetzen noch herum, haben dies und jenes noch zu erledigen, damit der nächste Tag gut starten kann. Oder Sie kommen gerade von einer Verabredung oder einer Abendveranstaltung nach Hause. Aus dem vollen Galopp in die Ruhe zu kommen, ist praktisch unmöglich.

Gönnen Sie sich besser einen Moment zum Herunterfahren, indem Sie Ihren Gedanken freien Lauf lassen.

2. Ungeregelte Schlafenszeiten

An einem Tag um 21 Uhr, am nächsten um 23 Uhr zu Bett zu gehen ist eine Garant dafür, dass sich der Körper nicht auf Ruhezeiten einstellen kann. Ebenso zu unterschiedlichen Zeiten aufzustehen. Besser ist eine einigermaßen geregelte Schlafenszeit.

3. Mit Sorgen ins Bett gehen

Wachmacher Nr. 1! Es hält Sie garantiert wach, wenn Sie Sorgen haben und kurz vor dem Schlafengehen noch darüber nachdenken oder reden. Besser ist es, sie sich aufzuschreiben und sich einen Zeitpunkt zu überlegen, an dem Sie sie lösen wollen.



4. Wichtige unerledigte Aufgaben

Dinge, die dringend erledigt werden wollen, ploppen gern beim Einschlafen auf. Als wollten sie sich in Erinnerung rufen. Schreiben Sie so etwas besser auf, damit es aus dem Kopf ist.

5. Streit und hitzige Diskussionen

Beides ist emotional sehr aufwühlend und verhindert das Einschlafen bestens. Vermeiden Sie solche Gespräche am späten Abend und verlagern Sie sie auf den kommenden Tag.



6. Kaffee, Cola & der berühmte Schlummertrunk

Bestens bekannt und doch werden immer wieder diese koffeinhaltigen Getränke abends getrunken. Ein Capuccino oder Espresso nach dem Abendessen rundet das Mahl ab, hält aber wach. Auch ohne Koffein kann ein Kaffeegetränk sehr lecker schmecken und ist die bessere Alternative. Übrigens: wer gern Tee am Abend trinkt, sollte auf schwarzen und Mate-Tee verzichten. Beide gelten als Wach-Macher. Ein Gläschen Wein oder auch ein Bierchen am Abend ist lecker. 3 oder 4 Gläser lassen Sie vielleicht gut einschlafen, doch meist werden Sie dann mitten in der Nacht plötzlich wach. Abgesehen von Kopfschmerzen oder Übelkeit am nächsten Morgen sind Sie dann noch unausgeschlafen. Also lieber bei einem, maximal 2 Gläschen bleiben.

7. Strukturlosigkeit

Mal früh, mal spät ins Bett, heute nach dem Fernsehen, morgen nach der Party...

So müssen Körper und Seele immer neue Strategien zum Herunterfahren finden. Besser ist ein geregelter Ablauf.



Die Klassiker wie schlechte Luft, zu wenig Bewegung oder ein zu schweres Essen am Abend brauche ich wohl nicht extra zu erwähnen. Das kennen die meisten. Erstaunlich ist jedoch immer wieder, dass die wenigsten sich daran halten. Ebenso wie Fernsehen oder Smartphone-Gedaddel. Jeder weiß, dass diese Dinge den Schlaf massiv stören.

Machen Sie nicht diese Fehler !

Wenn Sie nachts nicht zur Ruhe finden, sollten Sie diese Fehler zumindest so lange vermeiden, bis Sie wieder regelmäßig erholsam schlafen können.

Und erwarten Sie keine Wunder! Wenn Ihr Schlaf bereits gestört ist, kann es gut sein, dass Ihr Körper wieder erst den richtigen Rhythmus finden muss.

Wenn Sie jedoch schon alles probiert haben, der Schlaf sich aber einfach nicht einstellen will und Sie sich stundenlang im Bett herumwälzen, versuchen Sie neben Ihrem Kopf auch Ihren Körper zu entspannen. Das lenkt die Gedanken ab und verschafft Ihnen sowohl körperlich wie auch geistig eine wohltuende Auszeit. Sie werden sehen, innerhalb weniger Minuten finden Sie endlich den wohlverdienten Schlaf.



Damit Sie am nächsten Tag wieder gut gelaunt, fit und voller Tatendrang starten und durchhalten.

Und wenn Sie dafür Unterstützung brauchen, um **ab sofort in einen tiefen Schlaf fallen** möchten, dann wird Ihnen diese geniale Übung "Vital Tankstelle" helfen. Versprochen ! Informieren Sie sich doch ganz unverbindlich:



Hier klicken für mehr Info's >>

www.praxis-tgk.de