

SCHLAFPROBLEME IN DEN GRIFF BEKOMMEN

ENDLICH WIEDER RICHTIG SCHLAFEN
UND GESÜNDER LEBEN



Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 4 |
| Kapitel 1 | 5 |
| Weniger Zeit mit Medien vor dem Schlafengehen | 5 |
| Zusammenfassung | 5 |
| Abschalten | 5 |
| Kapitel 2 | 7 |
| Körperliche Betätigung für besseren Schlaf | 7 |
| Zusammenfassung | 7 |
| Auf gehts | 7 |
| Kapitel 3 | 9 |
| Ernährung für besseren Schlaf | 9 |
| Zusammenfassung | 9 |
| Ja... ich sagen Ihnen, dass Sie essen sollen | 9 |
| Kapitel 4 | 12 |
| Versuchen Sie Power Napping | 12 |
| Zusammenfassung | 12 |
| 10 Minuten Seelenruhe | 12 |
| Kapitel 5 | 15 |
| Verbessern Sie Ihren Schlaf mit der Hilfe von Visualisierung | 15 |
| Zusammenfassung | 15 |
| Visuelle Entspannung | 15 |
| Kapitel 6 | 16 |
| Progressive Muskelentspannung für besseren Schlaf | 16 |
| Zusammenfassung | 16 |
| Komplette Entspannung | 16 |
| Kapitel 7 | 18 |
| Ausnutzen der Entspannungsreaktion | 18 |
| Zusammenfassung | 18 |
| Eine weitere Entspannungsmethode | 18 |
| Kapitel 8 | 20 |
| Benutzen Sie Aromatherapie | 20 |
| Zusammenfassung | 20 |
| Riechen Sie sich in den Schlaf | 20 |
| Kapitel 9 | 22 |
| Beeinflusst Schlaf tatsächlich Produktivität | 22 |
| Zusammenfassung | 22 |
| Es macht einen Unterschied | 22 |
| Nachwort | 24 |

Vorwort

Nichts machen ihnen mehr einen Strich durch die Rechnung als schlechter Schlaf. Umfragen zeigen, dass Schlafmangel dem amerikanischen Bürger substantiell Produktivität kostet; gährende Angestellte können nicht aufmerksam bleiben, vorteilhafte Entscheidungen treffen, sich auf Aufgaben konzentrieren, oder auch nur eine freundliche Atmosphäre mit Kollegen oder Geschäftspartnern aufrecht erhalten. Es gibt viele Wege um Schlaflosigkeit zu besiegen, Schlafqualität zu verbessern, und den Kurzschlaf zu meistern. Dieses Buch liefert die beliebtesten Schlafstrategien, Ideen und Fakten.

Endlich wieder richtig schlafen

Schlafprobleme und Alltagsmüdigkeit in den Griff kriegen und gesünder Leben

Kapitel 1

Weniger Zeit mit Medien vor dem Schlafengehen

Zusammenfassung

Die Benutzung eines licht-erzeugenden Gerätes, beispielsweise eines Fernsehers oder Computerbildschirms, vor dem Schlafengehen, stimuliert das Gehirn, anstatt es langsam auf das Ende des Tages vorzubereiten. Deshalb ist es so einfach, schlaflose Stunden mit dem zappen von einem Fernsehsender zum anderen zu verbringen. Die Einwirkung von Licht stimuliert das Gehirn und führt eine trügerische Munterkeit und Stimulus herbei.

Abschalten

Verzichten Sie darauf, kurz vor dem Schlafengehen Ihre E-Mail abzurufen oder Fernzusehen und Sie werden effektiver Schlafen können. Ein neues Forschungsfeld hat festgestellt, dass Personen, die vor der Bettzeit elektronische Medien konsumieren, eine niedrigere Schlafqualität erleben, selbst wenn sie genauso viele Stunden schlafen als Personen, die sich von solchen Einflüssen vor dem Schlafengehen fernhalten. Dies ist nicht nur Quacksalberei, da eine weitere Studie an der Osaka Universität in Japan demonstriert hat, dass Personen die sich vor dem Schlafen dem Internet oder Fernsehen widmen, keinen ausreichend guten Schlaf erleben – auch wenn sie so lange Schlummern, wie andere, die das Fernsehen oder Internet-Surfen vor dem Schlafengehen meiden. “Die längere Medienbenutzung vor dem Schlaf kann ungenügenden Schlaf verantworten“, sagte der führende Wissenschaftler Dr. Nakamori Suganuma von Japans Osaka Universität. Es stimmt also, dass Cyberspace und TV-Benutzung die “Schlafnotwendigkeit und Schlafqualität“ beeinflussen. Es ist Zeit, den Computer ausreichend früh auszuschalten, liebe Leser. Mir ist das erst vor kurzem passiert. Wenn ich mit einem Auge Fernsehe oder am Computer arbeite, kann ich in den nächsten zwei Stunden kein Auge zu tun. Für mich ist dieser Effekt noch schlimmer als Koffein. Also habe ich jetzt eine selbst-regulierte “Schlafenszeit“ für Computer und TV, und verbringe die letzten paar Stunden des Tages lieber mit einem guten Buch. Der Unterschied ist unglaublich. Versuchen Sie es doch einmal selbst. Wenn Sie dieses EBook lesen, werden Sie höchstwahrscheinlich auch eine ganze Menge am Computermonitor verbringen, so wie ich. Machen Sie das Gerät doch mal ein paar Stunden früher aus und – wenn die Bettzeit nahe rückt – dimmen Sie die Beleuchtung in Ihrem Heim auf ein angenehmes Niveau. Lesen tut Ihrem Schlaf nichts schlechtes, es beansprucht einen anderen Teil Ihres Gehirns als das Arbeiten an einem hellerleuchteten Bildschirm. Sie werden merken, dass Sie viel müder sind und problemloser in den Schlaf gleiten können. Seit kurzem habe ich mir vorgenommen, jeden Abend eine Stunde vor der Heia zu lesen. Ich gehe immer noch zur

gleichen Zeit schlafen, fühle mich dadurch am nächsten Morgen aber viel besser. Als kleines Extra, verbringe ich manchmal den Tag ganz ohne Elektronikram. Alles wird aus-gestöpselt (bis auf Licht, Heizung und Herd) und ich widme meine ganze Zeit der Entspannung. Ein schönes Essen, Unterhaltung mit den geliebten Menschen in meinem Leben, und dann ab unter die Decke. Jupp. Minimaler Medieneinfluss, maximale Erholung.

Kapitel 2

Körperliche Betätigung für besseren Schlaf

Zusammenfassung

Sie wissen schon, dass körperliche Betätigung der Gesundheit gut tut – eine gute Mütze voll Schlaf gehört dazu. Sie müssen aber sicherstellen, dass sie die richtigen Übungen zur richtigen Zeit durchführen.

Auf gehts

Die National Sleep Foundation berichtet, dass nachmittägliche körperliche Übungen den Tiefschlaf unterstützen und die Zeit bis zum seligen Schlummer reduzieren können. Sie warnen aber vor übermäßiger Betätigung zur vor der Schlafenszeit, da dies den gegenteiligen Effekt haben kann. Vor einigen Jahren hat eine Studie gezeigt, dass ein morgendlicher Fitness-Plan der Schlüssel zu gutem Schlaf ist. Forscher der Fred Hutchinson Krebsforschungszentrum stellten fest, dass postmenopausale erwachsene Frauen, die sich jeden Morgen eine halbe Stunde körperlich betätigen, weniger Probleme mit dem Einschlafen haben als jene, die weniger aktiv sind. Jene erwachsenen Frauen, die ihre Übungen abends hinter sich bringen, hatten allerdings wenig bis keine Verbesserung in ihren Schlafmustern. Physische Betätigung verbessert aber auch den Sex (aber das ist ein Thema ganz für sich allein). Körperliches Training hat viele Vorteile für Stress-Management und Wellness, und für viele von uns ist die Nacht der passende Zeitpunkt dafür. Einfache Übungen wie Yoga oder sich die Füße vertreten können auch dem Schlafverhalten helfen, da sie Stress abbauen ohne über-stimulierend zu wirken. (Es ist nicht eindeutig, ob leichte Übungen kurz vor dem Schlafengehen sich nachteilig auswirken; die Expertin und Sportmedizinerin Elisabeth Quinn glaubt, dass es tatsächlich sogar vorteilhaft sein kann).

Yoga – das indische Wort für Pferdegespann – soll eigentlich Körper und Geist zusammenhalten, doch ob man es aus spirituellen Gründen oder für Stress-Management benutzt, fest steht, dass es viele Vorteile bietet. Yoga beinhaltet das Strecken und Dehnen des Körpers, unterstützt durch kontrolliertes und langsames Atmen. Es gibt verschiedene Arten von Yoga, manche schneller (fast wie aerobische Übungen) und andere langsam und fokussiert auf jede einzelne Position. Manche haben eher spirituelle Bedeutung, andere existieren nur als nützliche Übungen. Fast jeder kann die physischen Vorteile von Yoga erkennen, und das Praktizieren kann gleichwohl psychologische (z.B. Stressreduktion) und spirituelle Vorteile (wie die Nähe zu Gott oder der Seele, oder einem Gefühl der Transzendenz) bringen. Spezielle Positionen können fast überall geübt werden und ein Yogaprogramm kann Stunden dauern, je nachdem, wie viel Zeit man aufwenden möchte.

Qigong – eine andere lohnenswerte Sache ist Qigong. Qigong kann auf viele Arten helfen, tiefer und besser zu Schlafen. Es ist ein “Stressreduzierer“ der ersten Klasse. Und da es leicht zu lernen und einfach zu praktizieren ist, ist es gut geeignet als kleine Übung vor dem Schlafengehen. Qigong hilft nicht nur dem Stresslevel, sondern hat noch andere gute Seiten. Es kann im Stehen, Sitzen, Liegen oder Laufen praktiziert werden, und ist damit sogar hilfreich für jene Leser, die an chronischen Schmerzen, wie Rückenschmerzen, leiden. Vielleicht sind Stress, Unbehagen oder Depression einige der Gründe für Ihre Schlaflosigkeit. Ist das der Fall, kann Qigong helfen. Es hilft, die Energie Ihres Körpers in die Balance zu bringen und unterstützt den Selbstheilungsprozess für nahezu jedes Problem. Die einfachen Bewegungen von Qigong sind meist angenehmer als die Positionen und Haltungen in Yoga. Es gibt viele Bücher und Ressource, die Ihnen einen Einstieg in Qigong bieten können.

Kapitel 3

Ernährung für besseren Schlaf

Zusammenfassung

Einige Nahrungsmittel tragen entscheidend zu besserem Schlafkomfort bei. Sie kennen sicherlich schon einige Tricks wie warme Milch, Kamillentee und Truthahn, aber es gibt noch andere, beispielsweise Bananen, Kartoffeln, Haferflocken und Schwarzbrot. Haben Sie Probleme Ihre Augenringe loszuwerden? Dann finden Sie hier ein paar gute Ansätze wie Essen Ihrem Schlaf behilflich sein kann.

Ja... ich sagen Ihnen, dass Sie essen sollen

Essen, das dem Schlafen hilft:

Nahrungsmittel mit hohem Tryptophananteil sind gute Schlafhilfen. Bevor Sie das Lacken hüten, können Sie ein oder mehrere der folgenden Nahrungsmittel versuchen. Alles, was hier aufgelistet wird, beinhaltet Tryptophan, welches bewiesenermaßen zu gutem Schlaf verhilft:

- ❖ Sesam
- ❖ Spirulina
- ❖ Spinat
- ❖ Bananen
- ❖ Feigen
- ❖ Datteln
- ❖ Soja
- ❖ Truthahn und Pute
- ❖ Japanischer Tofu

Truthahn

Das typische Festmahl für Thanksgiving: wenn der Truthahn erst verspachtelt ist, stellt sich auch bald eine angenehme Trägheit ein. Truthahn beinhaltet Tryptophan, eine proteinogene Aminosäure, die in den schlaffördernden Neurotransmitter Serotonin verwandelt wird. Um die Effekt am eigenen Leib zu spüren, versuchen Sie doch einmal ein Truthahn-Sandwich etwa eine Stunde vor der Bettzeit.

Warme Milch

Genau wie Truthahn, beinhaltet auch Milch Tryptophan, und das enthaltene Kalzium und Magnesium unterstützt die Transition von Tryptophan zu Serotonin. Ob warme Milch noch besser wirkt ist allerdings nicht bekannt. Seit langer Zeit hält sich die Vermutung, dass die höhere Temperatur die Aufnahme des Tryptophan erleichtert. Doch wurden zu dieser Theorie noch keine Studien durchgeführt. Falls Sie warme Milch mögen: nur zu! Falls nicht, genießen Sie sie einfach kalt. So oder so, ein Glas Milch etwa eine Stunde vor der Schlafenszeit ist keine schlechte Idee.

Folgende Nahrungsmittel sollten vor dem Schlafen vermieden werden, da sie bewiesenermaßen schlafstörend sind.

- ❖ Alkohol
- ❖ Zucker
- ❖ Sauerkraut
- ❖ Kakao
- ❖ Koffein

Tee & Kräuter

Eine Alternative zu verschreibungspflichtigen Schlafmitteln ist Tee von den folgenden schlaffördernden und natürlichen

- ❖ Katzenminze
- ❖ Hopfen
- ❖ Baldrianwurzel (meistens flüssig oder als Kapsel)
- ❖ Die Rebe der Passionsblume (gebraut mit Kamille)
- ❖ Kalotte
- ❖ Kamille

Gute Vitaminsupplemente

Zusätzlich zu ordentlichem Essen können auch Nahrungsergänzungen helfen, der Schlaflosigkeit den gar auszumachen. Calcium hat schon seit langem den Titel des Schlummermittelchens. Denken Sie an den Abschnitt über Milch. Sie können gute Resultate erzielen mit dem Einnehmen von 1000 mg Calciumlactat, oder 1500-2000 mg Calciumchelate. Bei letzterem ist es empfohlen, die Gesamtmenge in mehrere kleinere Dosen zu unterteilen. Sie können auch 1000 mg Magnesium anstelle von verschreibungspflichtigen Mitteln versuchen. Diese Ergänzungsmittel sind am besten

nach Mahlzeiten und direkt vor dem Schlafengehen einzunehmen. Weiterhin sind auch Vitamin B Komplex mit extra Pantothen, Inositol, und B6 schlaffördernd. Aber halten Sie sich immer an die Packungsbeilage. Auch die Aminosäure L-Theanin ist einen Versuch wert. L-Theanin ist großartig! Es ist nicht direkt schlaffördernd, beruhigt aber den Geist und bringt das Gehirn in den Alpha-Rhythmus. (Es ist Teil der Inhaltsstoffe von Melisse, einem natürlichen Schlafmittel.) Diese freie Form der Aminosäuren, extrahiert aus grünem Tee, beruhigt und entspannt ganz ohne Nebeneffekte.

Weitere Dinge, die dem Schlaf helfen können.

- ❖ Für Frauen kann Schlaflosigkeit auch von einem Kupfer- oder Eisenmangel stammen. Falls das auf Sie zutrifft, können Sie eine Haaranalyse veranlassen, um Sicherheit zu erlangen.
- ❖ Frische Luft, Melatonin, Entspannen mit einem Buch, beruhigende Musik, und ein geregelter Tagesablauf sind ganz natürliche Hilfsmittel.
- ❖ Yoga und andere Entspannungstechniken verhelfen zu einem klaren Verstand und weniger Stress; eine gute Vorbereitung auf den Schlaf.

Suchen Sie einen Arzt auf um die Möglichkeit von rudimentären physikalischen Problemen zu eliminieren

Kapitel 4

Versuchen Sie Power Napping

Zusammenfassung

Langsam aber sicher gewinnt der 20-Minuten Kurzschlaf ("Power Napping") an Ansehen. Angesehene Firmen stellen in ihren Bürogebäuden sogenannte Sleep Pods (Schlafkapseln) auf, und Softwareprogramme wie Pzizz helfen dabei, die passende Atmosphäre für Power Napping zu bieten. Hier lernen Sie den Weg zum perfekten Powerschläfchen.

10 Minuten Seelenruhe

Offen gesagt gehört das Power Napping zu den besten Hilfsmitteln für vielbeschäftigte Personen, die einen klaren Kopf behalten müssen, um ihre Arbeit effektiv zu erledigen. Viele nehmen es nicht für voll, aber wenn Sie den Großteil Ihrer Zeit mit Tippen oder Schreiben verbringen, dann ist Power Napping wahrscheinlich das Richtige für Sie.

Welche Vorteile können Sie sich von Power Naps erhoffen?

Power Naps können den Unterschied zwischen einer guten Idee und einer großartigen Idee ausmachen. Es kann Ihre persönlichen und professionellen Beziehungen verbessern, da Sie sich besser auf Ihr Gegenüber und deren Mitteilungen konzentrieren und darauf reagieren können.

Was genau ist eine Power Nap?

Eine Power Nap ist ein kurzes Nickerchen, meistens zwischen 10 und 30 Minuten lang, das mitten am Tag gehalten wird, um Sie auf den Rest des Tages vorzubereiten. Power Naps sind nicht wie normaler Schlaf, daher werden Sie nach dem Aufwachen auch nicht erst mal benommen sein. Sie können zwar währenddessen Träumen, jedoch sind Power Naps eher verwandt mit Meditation, bei der Ihre Gedanken ohne Ihr Zutun zwischen Ihrem Bewusstsein und Unterbewusstsein hin und her wandern können. So ein Nickerchen können Sie fast überall nehmen, solange Sie voll und ganz entspannt sein können. Physischer Komfort ist dabei zwar unabdingbar, aber ohne die notwendige mentale Ruhe, verliert das Power Napping seine Wirksamkeit. Deswegen ist es wichtig, einen privaten Ruheort zu wählen.

Okay, also wie funktioniert Power Napping?

Als erster müssen Sie einen Ort finden, an dem Sie für die Dauer ihres Nickerchens ungestört sein können. Knipsen Sie die Lichter aus und suchen Sie sich etwas entspannendes (oder langweiliges) zum Hören aus, wenn Sie wollen. Sie sollten sich besser auch einen Wecker stellen. Und passen Sie auf, dass Sie sich mindestens eine Minute geben, um aus dem Nickerchen wieder aufzuwachen.

Anmerkung: Es ist wichtig zu wissen, dass Sie tiefer schlafen, je länger ihre Power Nap dauert. Je größer ist also auch die Chance, dass Sie die typische Benommenheit nach dem Aufwachen spüren.

Audio und Beleuchtung

Audio: Wenn Sie einen besonders nervenaufreibenden Tag hatten, oder wenn Sie unter einem Tinnitus leiden, ist es hilfreich, irgendeine Art von angenehmes Hintergrundgeräusch zu haben, auf dass Sie sich konzentrieren können. Denn wenn sie einen stressreichen Tag hinter sich haben, ist es schwer oder sogar unmöglich, sich ohne eine solche Konzentrationshilfe zu entspannen. Dabei eignen sich Musik sowie gesprochener Text.

Beleuchtung: Dies ist tatsächlich ein etwas delikates Thema. Die Meisten empfehlen dunkle, komfortable Orte, doch ultimativ bleibt es eine Frage des eigenen Geschmacks. Wenn Sie außer Haus an einem See liegen, können Sie die Sonne halt nicht einfach so ausschalten. Dasselbe gilt vielleicht für das Bürogebäude, in dem Sie arbeiten. Oder vielleicht stört Sie ein bisschen Licht nicht wirklich; vielleicht mögen Sie es ja sogar so. Oder vielleicht kümmert es Sie gar nicht? Wichtig ist nur, dass Sie sich eine Beleuchtung suchen, die Ihren Vorlieben. Wenn Sie einen geeigneten Platz gefunden haben, machen Sie es sich bequem, legen Sie sich hin und lockern Sie Ihren Körper. Es ist wichtig, dass Sie auf dem Rücken liegen, selbst wenn Sie für gewöhnlich auf der Seite oder dem Bauch schlafen; die Rückenlage lässt Ihren Rücken gut liegen und macht es einfacher für Sie, Ihren Körper ordentlich zu entspannen. Stellen Sie sicher, dass Ihre Schultern und Arme völlig entspannt sind. Von jetzt an ist der Rest Kopfsache, im wahrsten Sinne des Wortes. Sie werden das Bedürfnis verspüren, an etwas zu denken; irgendetwas. Lassen Sie's sein! Wenn Ihnen eine Idee kommt, dann lassen Sie sie einfach im Raum schweben, aber konzentrieren Sie sich nicht darauf. Lassen Sie einfach alles kommen und gehen.

Fokussieren Sie sich auf Ihre Atmung; wie sich Ihre Nasenlöcher anfühlen, wenn die Luft durch sie strömt, oder wie es sich anfühlt, wenn die Luft auf Ihren Rachen trifft. Wenn Sie etwas im Hintergrund laufen lassen, konzentrieren Sie sich auf den Ton des Instruments oder der Stimme, aber nicht auf die Melodie oder das Gesagte. Tun Sie dies so lange, wie Sie brauchen. Auf diese Weise, kann sich kein Gedanke festsetzen und Ihr Verstand kann sich schneller leeren. Es könnte

jetzt so scheinen, als ob Ihr Verstand voll beladen ist, und dass Ihnen zu vieles durch den Kopf geht, doch denken Sie daran, dass Sie über nichts nachdenken, sondern Gedanken nur wandern lassen. Ihr Verstand scheidet jetzt Informationen aus, und das ist genau das, was passieren soll. Bald fühlen Sie sich wie in einem Traum. Vielleicht sind Sie es sogar. Das ist in Ordnung. Das bedeutet, dass Sie sich wohlfühlen und Ihr Verstand sich erholt. Wenn Ihr Wecker oder Alarm losgeht, öffnen Sie einfach nur Ihre Augen und bleiben Sie liegen. Der Alarm sollte nicht zu störend sein – Sie wollen sich nicht erschrecken, wenn er losgeht. Die meisten Mobiltelefone haben eine solche Weckfunktion. Atmen Sie bewusst und öffnen Sie Ihre Augen. Fühlen Sie Ihren Körper und fangen Sie an, sich zu strecken. Setzen Sie sich langsam hin und sammeln Sie sich. Ihr Verstand sollte jetzt klar sein.

Kapitel 5

Verbessern Sie Ihren Schlaf mit der Hilfe von Visualisierung

Zusammenfassung

Es gibt nichts Schrecklicheres als nachts wach im Bett zu liegen, der Wanduhr beim Ticken zuzuhören und zu wissen, dass Sie am nächsten Tag zu den wandelnden Toten gehören werden. Wenn die Schlafstörungen Ihnen ganz übel zusetzen, können sie selbst-gerichtete meditative Visualisierungsstrategien benutzen, um Ihren Verstand zur Ruhe zu bringen.

Visuelle Entspannung

Hier ist eine visuelle Übung zum Ausprobieren:

Setzen oder legen Sie sich hin und machen Sie es sich bequem. Atmen Sie tief durch. Stellen Sie sich vor, dass der Boden unter Ihnen blau ist; so blau wie der Himmel über Ihrem Kopf. Soweit das Auge reicht, ist der Boden himmelblau. Von Ihren Füßen wabern Energiestreifen in alle Richtungen. Wenn Sie einatmen, stellen Sie sich vor, wie das Blau der Erde Ihre Füße füllt. Ihr Atemzug saugt das Blaue in Sie ein, wie blaues Wasser durch einen Strohhalm. Dann Atmen Sie blaue Luft durch Nase und Mund aus. Und während Sie das tun, fühlen Sie, wie all Ihr Stress und Ihre Müdigkeit mit der blauen Luft hinausgetragen werden. Wenn Sie diese blaue Luft einatmen, fließt sie durch jede Faser Ihres Körpers. Jeder Muskel, jede Zelle Ihres Fußknöcheln, Ihrer Wade, Ihres Knies, jetzt der Oberschenkel, Hüfte, Abdomen, Brust. Beim Ausatmen verlässt all die Anspannung und Unwohlsein, der ganze Stress und Müdigkeit ihren Körper. Die blaue Farbe ist wie eine Injektion, die Ihre Arme, Schultern, Hals, Gesicht und Kopf mit himmlischem Blau füllt. Jeder Knochen Ihres Körpers ist voll von diesem befreienden Blau. Sämtlicher Stress und Überdruß hat Ihren Körper verlassen. Nichts außer dem coolen, stillen, befreienden, luxuriösen Blau bleibt. Genießen Sie dieses Gefühl so lange wie sie wollen. Dann lassen Sie es von jeder Pore Ihres Körpers verduften; nur das Gefühl von absolutem Einklang und Frische bleibt. Visualisierung ist eine Strategie, Ihre Vorstellungskraft zu benutzen, um Ihrem Körper auf natürlichem Wege zu helfen. Solche Übungen funktionieren am besten, wenn nicht unter Zeitdruck stehen. Versuchen Sie es doch mal während der Meditation, Selbstsuggestion oder Yoga.

Kapitel 6

Progressive Muskelentspannung für besseren Schlaf

Zusammenfassung

Progressive Muskelentspannung (PME) ist eine tolle Strategie zur Reduktion des körperlichen Stresslevels und besseren Schlafens. Durch das Üben des An- und Entspannens aller Muskelgruppen, können Sie eine Kurzform erlernen, die sich Tiefenmuskelentspannung nennt. Durch das Lösen Ihrer körperlichen Anspannung, wird Ihr ganzer Körper weniger Spannung und verbesserte physische und emotionale Gesundheit erlangen; und für guten Schlaf hilft es auch. Hier lernen Sie, wie es los geht.

Komplette Entspannung

Die physische Komponente ist das Anspannen und Entspannen der Muskelgruppen in Ihren Armen, Beinen, Gesicht, Bauch und Brust. Mit geschlossenen Augen und einem sukzessiven Anwendungsmuster wird eine der Muskelgruppen für etwa 10 Sekunden angespannt und danach entspannt für etwa 20 Sekunden; dieser Prozess wird dann für die anderen Gruppen wiederholt. Die mentale Komponente zentriert sich auf die unterschiedlichen Gefühle der An- und Entspannung. Personen mit Unbehagen oder Angstzuständen denken oft so was wie "Funktioniert das überhaupt?" oder "Fühle ich schon etwas?". In solchen Situationen muss sich die Person einfach auf das Gefühl der angespannten Muskelgruppen konzentrieren. Durch das Gefühl der Wärme und Substanz in einem entspannten Muskel nachdem er durch eine Anspannungsphase ging, wird auch eine mentale Entspannung vermittelt.

- I. Wenn Sie einen ruhigen Ort und einige Minuten Zeit für sich haben, setzen oder legen Sie sich hin und machen Sie es sich bequem.
- II. Fangen Sie an, indem Sie alle Muskeln in Ihrem Gesicht anspannen. Machen Sie eine Grimasse, kneifen Sie die Augen zu, beißen Sie die Zähne zusammen, versuchen Sie sogar Ihre Ohren ein bisschen zu bewegen. Währenddessen, zählen Sie bis Acht und atmen Sie dabei ein.
- III. Jetzt atmen Sie wieder aus und entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskeln. Lassen Sie los, als wenn Sie einschlafen würden. Fühlen Sie die Straffheit in Ihren Muskeln, und genießen Sie es.

IV. Als nächstes spannen Sie Ihre Schulter- und Nackenmuskulatur an. Wieder einatmen und bis acht zählen. Dann ausatmen und entspannen.

V. Folgen Sie diesem Schema für folgende Muskelgruppen:

- ❖ Brust
- ❖ Bauch
- ❖ Der ganze rechte Arm
- ❖ Rechter Unterarm und Hand (machen Sie eine Faust)
- ❖ Rechte Hand
- ❖ Ganzer linker Arm
- ❖ Linker Unterarm und Hand (wieder eine Faust machen))
- ❖ Linke Hand
- ❖ Pobacken
- ❖ Ganzes rechtes Bein
- ❖ Rechter Unterschenkel und Fuß
- ❖ Rechter Fuß
- ❖ Ganzes linkes Bein
- ❖ Linker Unterschenkel und Fuß
- ❖ Linker Fuß

VI. Für die Kurzfassung, bearbeiten Sie nur diese vier Hauptgruppen:

- ❖ Gesicht
- ❖ Nacken (Schultern und Arme)
- ❖ Bauch und Brust
- ❖ Po, Beine, und Füße

Durch die schnelle Bearbeitung der einzelnen Gruppen und die wiederholte Anwendung dieser Übung wird Ihr Körper fast zu Wackelpudding, so entspannt sind Ihre Muskeln. Durch die Nutzung von PME können Sie jeder Zeit Ihren Körper entspannen und Sich auf den Schlaf vorbereiten.

Kapitel 7

Ausnutzen der Entspannungsreaktion

Zusammenfassung

Die Entspannungsreaktion ist ein Zustand, der gegenteilig zu der Anspannungsreaktion ist.

Praktizierende der transzendentalen Meditation behaupten, dadurch ihren Blutdruck reduzieren zu können.

Eine weitere Entspannungsmethode

Studien haben ergeben, dass Praktizierende dieser Technik ihre Atmung um 25% verlangsamen können, ihren Sauerstoffverbrauch um 17%, sowie ihren Blutdruck und Puls. Um diese Technik etwas ansprechender und wissenschaftlicher zu machen, haben Forscher den ostreligiösen Aspekt entfernt und die Grundstrategie der transzendentalen Meditation entwickelt, welche ein Teil jeder wichtigen religiösen Tradition und meditativen Muster ist – ein Muster ist dabei die Wiederholung eines Wortes, Geräusches, Gebetes, oder das Ausschließen anderer Gedanken.

Heutzutage hilft diese Technik dabei, die negativen Auswirkungen von Stress zu managen und begleitende Symptome sowie Schlafmangel zu bekämpfen.

Das erfolgreiche Benutzen dieser Strategie:

- I. Finden Sie einen ruhigen und leisen Ort, und setzen Sie sich hin. Lockern Sie Ihre Muskeln so gut Sie können.
- II. Schließen Sie die Augen.
- III. Wählen Sie ein Wort, Phrase, oder Gebet aus, das eine gewisse Bedeutung für Sie hat, in Ihrem Glauben verankert ist, oder Ihnen gut gefällt. Beispiele sind "eins", "Gelassenheit", "Der Herr ist mit mir", "Ich bin eins mit dem Universum", oder ein Wort wie "dankbar".
- IV. Atmen Sie langsam und natürlich. Atmen Sie durch Ihre Nase und zögern Sie für ein paar Sekunden. Atmen Sie aus durch den Mund, wieder gefolgt von einem kurzen Zögern. Sagen Sie dabei ihr Fokuswort oder -phrase ohne es laut auszusprechen.
- V. Kümmern Sie sich nicht darum, wie gut Ihnen das gelingt. Sie müssen sich auch nicht schlecht fühlen, wenn Ihnen dabei störende Gedanken kommen. Das passiert schon mal; machen Sie einfach weiter mit den Wiederholungen.
- VI. Wenn es Zeit zum Aufhören ist, achten Sie auf Ihre Atmung und setzen Sie sich leise hin. Machen Sie sich klar, wo Sie sind, und öffnen Sie Ihre Augen langsam während Sie aufstehen.

Diese Strategie ist normalerweise praktiziert für zehn bis zwanzig Minuten am Tag, oder mindestens drei bis vier Mal pro Woche.

Wenn Sie nur wenig Zeit haben, können Sie einen Alarm oder Wecker benutzen. Stellen Sie nur sicher, dass es auf der niedrigsten Lautstärkewert ist, damit es Sie nicht zu sehr stört. Stress kann gravierende Gesundheitsprobleme mit sich bringen, in den Extremfällen sogar den Tod. Techniken zum Stress-Management haben bewiesenermaßen einen positiven Einfluss auf das Stresslevel des Nutzers und helfen beim Schlaf, sind aber nur als Wegweiser gedacht. Falls Sie Bedenken über Ihren Gesundheitszustand oder stressbedingte Probleme wie Schlafstörungen haben, sollten Sie unbedingt einen qualifizierten Professionellen kontaktieren.

Kapitel 8

Benutzen Sie Aromatherapie

Zusammenfassung

Aromatherapie ist normalerweise benutzt, um den Stressabbau zu beschleunigen, kann aber auch gegen Schlafprobleme helfen. Aromatherapie ist die therapeutische Benutzung von speziellen Ölen, um eine angenehme und heilende Wirkung zu erzielen. Es gehört zu den am schnellsten wachsenden Ergänzungstherapien der westlichen Welt.

Riechen Sie sich in den Schlaf

In der Aromatherapie werden die essenziellen Öle nicht direkt eingenommen, sondern topisch angewandt. Diese Öle sollen das limbische System Ihres Gehirns stimulieren, welches den Gemütszustand und Emotionen kontrolliert. Es gibt zwar keine ausreichende wissenschaftliche Untermauerung für Aromatherapie, doch gibt es keinen Zweifel daran, dass Viele es als hilfreiche Ergänzung zu anderen Selbsthilfemaßnahmen ansehen; sei es für Stress-Management, Entspannung oder Schlafhilfe. Es kann also nicht schaden, es einmal auszuprobieren. Als Schlummerhilfe können Sie versuchen, einzelne oder mehrere Öle in Kombination zu benutzen. Diese Mittelchen sind typischerweise in Bioläden oder Drogerien zu finden, neuerdings auch in Apotheken. Eines der am häufigsten benutzten schlaffördernden Öle ist Lavendel, doch gibt es noch viele andere, die einen beruhigenden Effekt haben können.

Versuchen Sie, ein paar Tropfen Öl in das Wasser zu mischen, das Sie für ein Bad oder Fußbad benutzen, oder tröpfeln Sie das Öl auf ein Taschentuch oder kleines Kissen. Wenn Sie ein Heizgerät in der Nähe Ihres Bettes haben, können Sie es auch benutzen, um das Öl verdunsten zu lassen; dafür gibt es auch spezielle Ringgestelle, die an Glühbirnen befestigt werden können; die Hitze der Birne erwärmt dann das Öl. Eine andere Möglichkeit ist, die Vorteile der Aromatherapie mit einer Massage zu kombinieren, indem Sie Ihr eigenes Massage-Öl benutzen. Mischen Sie je ein bis drei Tropfen des Öls mit einem Teelöffel nicht-duftendes Öl, beispielsweise Mandel- oder Traubenkernöl. (Tragen Sie die essenziellen Öle nicht unverdünnt auf die Haut auf.) Da manche stärker auf diese Öle reagieren als andere, sollten Sie mit der kleinsten Menge anfangen und etwas experimentieren, um die beste Mischung zu finden. Die Forschung hat langsam angefangen, die beruhigenden Qualitäten von Lavendel zu bestätigen. Es wurde herausgefunden, dass es sich positiv auf die geschlafene Gesamtzeit auswirkt, die Transition zum Tiefschlaf fördert, und sich Individuen nach der Benutzung gestärkt fühlen. Es scheint besser für erwachsene Frauen zu funktionieren,

vielleicht weil Frauen für gewöhnlich einen stärker ausgeprägten Geruchssinn besitzen. Das Gute an Lavendel ist, dass es schnell anfängt zu wirken. Legen Sie einfach ein Lavendelsäckchen oder ein getränktes Taschentuch unter Ihr Kopfkissen oder neben das Bett und lassen Sie es einwirken. Oder versuchen Sie ein Bad mit ein paar Tropfen Lavendel – der Abfall der Körpertemperatur nach einem warmen Bad hilft übrigens auch beim Schlafen.

Sie können auch ein gut riechendes Schlafkissen machen.

Ein angenehmer Duft, der Ihre Nase füllt, kann Ihnen helfen, ins Land der Träume zu entgleiten. Ein parfümiertes Kissen ist eine Möglichkeit, dies zu erreichen. Um ein solches Kissen zu machen, sprühen Sie einfach etwas essenzielles Öl auf ein normales Kissen. Sie können aber auch ein Kräuterkissen machen, indem Sie aromatische Kräuter in ein kleines Kissen oder Stück Stoff nähen. Das Kissen sollte flach und nicht zu groß sein, damit Sie es ohne Probleme in oder auf Ihr reguläres Kissen stecken können. Hier ist eine angenehme aber starke Mischung für ein Kräuterkissen:

- ❖ 4 Teile getrocknete Lavendelblätter
- ❖ 2 Teile getrockneter Hopfen
- ❖ 2 Teile getrocknete Rosenblüten
- ❖ 1 Teil getrocknete Kamille
- ❖ 1 Teil getrocknete Gartenmelisse

Die Kräuter verlieren langsam ihren Duft und sollten deshalb nach etwa neun bis zwölf Monaten ersetzt werden.

Kapitel 9

Beeinflusst Schlaf tatsächlich Produktivität

Zusammenfassung

Spüren Sie, wie Sie mehrere und schwerwiegendere Fehler machen?

Es macht einen Unterschied

Vielleicht haben Sie noch nie einen gravierenden Fehler gemacht, aber Sie kriegen wahrscheinlich doch nicht die 7 bis 8 Stunden Schlaf, die von Experten empfohlen werden. Ein paar erfolgreiche Arbeitstiere prahlen zwar damit, fast keinen Schlaf zu brauchen, doch Forschungen haben ergeben, dass unsere Anforderungen an Schlaf überraschend konsistent sind. Wenn Sie nicht mindestens sieben Nachtstunden bekommen, haben Sie wahrscheinlich kognitive Nachteile im Vergleich zu Ihren ausgeschlafenen Kollegen. Und Ihre Gesundheit und Business können den Preis dafür bezahlen. Geschäftsinhaber sind meist hin und her gerissen in Ihrem Verlangen nach Schlaf – sehnen es herbei und verdammen es in einem Atemzug. Dies gilt besonders wenn Ihr Unternehmen ein Start-up ist oder die Marktlandschaft schlecht aussieht – eine neue Umfrage zeigt, dass Besitzer von kleinen Geschäften dank des Marktrückgangs länger arbeiten. Was jetzt, fragen Sie sich. Sind Sie nicht produktiver wenn Sie volle 18 Stunden am Tag schufteten? Können Sie Ihre Augen nicht offen halten wenn Sie einfach noch eine Tasse Kaffee runter spülen? Leider nein. Aus neuen Forschungsdaten geht hervor, dass Schlafmangel für mehr als ein oder zwei Tage einen drastischen Effekt auf Ihr Wohlbefinden, Gedächtnisvermögen, Konzentration, Gemüt, und Entscheidungsfähigkeit haben – selbst wenn Sie meinen, dass es Ihnen doch gut geht. Wenn Sie nach einem guten Grund suchen, früher Schluss zu machen oder Schlafen zu gehen: hier ist er. Es stellt sich heraus, dass Schlafen nicht nur verbratene Zeit ist, sondern Sie fitter und smarter macht. Es macht Sie zu einer besseren Führungsperson und könnte sogar Denkanstöße für eine großartige Geschäftsidee liefern. Es ist unumstritten, dass Schlaf wichtig ist, und die Beweise dafür häufen sich nur weiter an. Fangen wir an mit einer neu-gefundenen Verbindung zwischen Schlafverlust und schwerwiegenden Krankheiten wie Diabetes und Krebs. Eine wissenschaftliche Untersuchung in 2008 an der Medizinschule der University of Chicago hat junge und gesunde Freiwillige nur vier Stunden Schlaf gegönnt – für sechs Nächte in Folge. Das Resultat: die Hormonlevel haben sich verändert – besonders für ein Hormon genannt Leptin, welches den Appetit beeinflusst. Sie waren fast unersättlich und haben Pizza und Speiseeis nur so in sich hineingestopft; ihre Blutglukosewerte sind in die Höhe geschossen, wie es sonst nur bei Vordiabetikern der Fall ist. Ein fast

angsteinflößendes Ergebnis nach nur einer Woche schlechten Schlafs. Andere Untersuchungen kommen wiederholt auf ähnliche Ergebnisse, so dass es jetzt für Forscher klar ist, dass Schlafmangel einer der führenden Gründe für Übergewicht und Diabetes ist, beide Krankheiten, die immer häufiger vorkommen. Weiterhin hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit Informationen angesammelt, die zeigen, dass Schlafverlust das Immunsystem schwächt. Das geht so weit, dass die WHO sogar überlegt, chronischen Schlafmangel als Krebserreger zu werten, ähnlich zu Tabak und Asbest. Wenn Sie jemals so müde gewesen sind, dass Sie denselben Paragraphen mehrmals lesen mussten um seine Bedeutung zu fassen, wissen Sie schon fast Schlafafforscher seit Kurzem über den Effekt von Schlafmangel auf die Konzentration demonstriert haben

Ein Experiment an einer Medizinschule hat Versuchsobjekte nur von vier bis acht Uhr morgens Schlafen gegönnt, und ihnen dann eine Reihe an Tests gegeben, die Gedächtnis, Wachsamkeit und Reaktionsgeschwindigkeit testen sollten. Forscher waren überrascht, dass nur eine Nacht mit wenig Schlaf die mentale Schärfe dermaßen reduzieren konnte; mit jeder folgenden Nacht wurden die Effekte drastischer. Noch schlimmer: Die Personen selbst waren sich ihrer Desorientierung nicht bewusst. Eine Frau in besonderen war so müde, dass sie kaum ihren Name sagen konnte. Sie war sich aber sicher, noch nach Hause fahren zu können. Egal wie viel Sie von arbeitsreichen Nächten halten, wahrscheinlich könnten Sie die gleiche Arbeit schaffen, wenn Sie sich etwas Schlaf gönnen und dann weiter machen. Eine Studie hat Freiwilligen eine Liste an Wörtern gegeben, die sie sich einprägen sollten. Danach wurden sie für 24 Stunden wach gehalten – ihre Fähigkeit, sich an die Worte zu erinnern ist dabei um 40% abgefallen. Schlaf verbessert Ihr Gedächtnis; wenn Sie sich sieben bis acht Stunden Schlaf gönnen, ist Ihr Erinnerungsvermögen am nächsten Tag um 20% bis 30% gesteigert. Bisher ist es aber noch unsicher, woran dies liegt. Für Geschäftsinhaber mag der wichtigste Grund sein, dass Sie ohne ausreichenden Schlaf womöglich schlechte und kostspielige Entscheidungen treffen könnten. Ein Schlafafforscher hat vor kurzem drei Gruppen an Freiwilligen die gleichen Daten zum Ansehen gegeben. Diejenigen, die mindestens sieben der zwölf folgenden Stunden mit Schlafen verbracht haben, konnten bessere und umfassendere Verbindungen in den Daten sehen, als jene, die weniger (oder gar keinen) Schlaf abgekommen haben, oder sogar diejenigen, die versucht haben, die Daten sofort zu untersuchen. Viele erfolgreiche Geschäftsführer rühmen sich mit gutem Instinkt. Ich würde behaupten, dass der Hauptgrund ihres Erfolgs darin liegt, dass sie sich mindestens zwölf Stunden nehmen, um die Umstände ihres Handels zu überdenken – und wenn ein paar dieser Stunden mit Schlafen verbracht werden, sind die Resultate noch besser.

Nachwort

Je wichtiger Ihr Kompetenzbereich ist, desto mehr wird Schlafmangel Ihnen schaden. Geschäftsführer benötigen mehr Schlaf als die meisten anderen, nicht weniger. Es ist allerdings selten, dass sie sich diesen Gefallen tun, besonders in dieser wirtschaftlich turbulenten Zeit. Es gibt eine Arbeitsmentalität, die rigoroses Arbeiten gutheißt, doch wenn Sie erst mal wissen, was Schlafmangel Ihnen eigentlich antut, macht dies wenig Sinn. Gleichermaßen unsinnig ist die Entscheidung, nicht alles Menschenmögliche für Ihren guten Schlaf zu tun. Hoffentlich hat Ihnen dieses Buch die Werkzeuge gegeben, die Sie für einen wirklich guten Schlaf brauchen.