

Dem eigenen Geist mit Vernunft begegnen

DIPL.-PSYCHOLOGIN

Antje Ruhm

INTERNET

info@psycho-logische-beratung.com

www.psycho-logische-beratung.com



Ψ ANTJE RUHM

Hi und einen guten Tag,

vielen Dank für dein Interesse an meinen Schlaftipps.

Ist dein Schlaf schon länger gestört, hast du Einschlaf- und/oder Durchschlafprobleme oder ist einfach deine Schlafqualität mies und du fühlst dich morgens wie überfahren und völlig unerholt?

Super, dass du aktiv wirst und Ideen und Anregungen sammelst! Ohne Schlaf ist alles nichts.

Bevor ich dir ein paar erste Anregungen gebe, empfehle ich dir zunächst eine medizinische Abklärung anzustreben, denn es gibt viele Erkrankungen, die mit Schlafstörungen einhergehen. Diese sollten in jedem Fall ausgeschlossen werden, auch wenn die folgenden Anregungen immer sinnvoll sind.

Gib mir gerne eine Rückmeldung, ob und was für dich gut geklappt hat. Und, wenn es alleine nicht so wirklich funktioniert, immer stehe ich dir gerne beratend zur Seite.

Viel Freude beim Gewinnen neuer Einsichten und beim Ausprobieren.

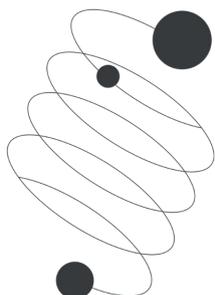
Beste Grüße und einen erholsamen Schlaf wünscht dir

Deine Antje Ruhm



Psychologische
Beratung Online

Buche jetzt deine psychologische Beratung
mit Diplom Psychologin Antje Ruhm.



DIPLOM PSYCHOLOGIN ANTJE RUHM



www.psycho-logische-beratung.com



Ψ ANTJE RUHM

Erholsamer Schlaf - Am Tag die Nacht verbessern

Plane am Tag effektive Pausenzeiten ein!

Mache einen Spaziergang, gehe in Ruhe etwas Gutes essen, stehe nicht nur auf, um dann am Handy zu daddeln, sondern erhole, entspanne dich bewusst. Schließe die Augen ggf. und mache Atemübungen (wenn du hierzu Anregungen benötigst, es gibt auch eine PDF zum Downloaden dazu!). Sei einfach in Ruhe mit dir selber. Schüttele innerlich oder in echt den Stress bewusst ab, mache etwas Gymnastik, Dehnübungen, etc. Das gilt übrigens auch für die Menschen, die keiner sogenannten Erwerbsarbeit nachgehen. Was auch immer du am Tage machst, beeinflusst deinen Schlaf und Bewegung, gutes Essen und erholsame Pausen sind immer wichtig.

Eigentlich brauchen wir Tageslicht!

Bürolicht hat ca. 500 Lux, Sonnenlicht 10.000, bei schlechtem Wetter immer noch bis zu 2500 Lux. Also ab nach draußen! Wenn das nicht geht, besorge dir ggf. eine Tageslichtlampe, Therapie: 30 Minuten mit 10.000 Lux oder 2 Stunden mit 2500 Lux, mind. 2 Wochen.

Feierabend aber richtig!

Nach der Arbeit bzw. am Ende des täglichen Pflichtprogrammes:

- Führe Freizeitrituale ein und erhole dich auch in der Freizeit
- Erzähle nur noch Anekdoten von der Arbeit oder falls du Rat/Trost benötigt, aber wälze vor dem Schlafengehen keine Probleme mehr, auch keine privaten!
- Gehe nicht mit schlechten Gedanken oder böse zu Bett
- Stelle das Trinken von koffein- oder teehaltigen Getränken nachmittags ein, außer wenn du NiedrigblutdruckpatientIn bist
- Nutze keinen Alkohol, auch wenn man schneller einschläft. Es ist eher wie ein Narkotikum und stört die Erholung im Schlaf, Schlafphasen geraten durcheinander. Nach 24 Std. ohne Schlaf, verhalten wir uns wie mit 1 Promille Alkohol im Blut, incl. Selbstüberschätzung.
- Reflektiere den Tag bevor du zu Bett gehst, musst du noch etwas tu oder bedenken? ·



Ψ ANTJE RUHM

Schlafmanagement

- Versuche deine individuell richtige Schlafenszeit zu ermitteln, ein wenig ausprobieren!
- Gehe vor Mitternacht ins Bett (zwischen 3-4 Uhr fangen unsere Körper an, wieder wach zu werden, man erreicht nicht mehr den tiefen Tiefschlaf, das ist ungesund und nicht nachholbar, was eine Katastrophe für Schichtarbeiter ist!)
- Versuche möglichst immer zur gleichen Zeit aufzustehen und zu Bett zu gehen, unsere Körper mögen Regelmäßigkeiten!
- Schalte das blaue Licht vom Tablet, Notebook, LCD-Fernseher und deinem Smartphone aus, nutze einen Rotlichtfilter, denn blaues Licht macht munter, das Schlafhormon Melatonin wird später ausgeschüttet. Schalte also auf rötlich um oder - noch besser - mache alles aus.
- Rotes Licht (langwellig) fördert die Melatoninproduktion (Schlafhormon), Kerzenlicht übrigens auch!
- Halte dein Schlafzimmer kühl, lüfte gut, Sorge für ausreichend Platz im Bett!
- ggf. - falls möglich, sortiere SchnarchpartnerInnen aus 😊.
- Besorge dir ein gute Matratze - man gibt für Unnützes viel Geld aus, eine Matratze sollte es dir aber immer Wert sein, immerhin verbringt man ca. 25 Jahre eines durchschnittlich langen Lebens im Bett
- Mache dein Schlafzimmer gemütlich, es ist kein Büro und sollte nicht als mediale Schaltzentrale genutzt werden.
- Lege dir einen Notizblock und einen Stift ans Bett. Wenn du merkst, dass du tagsüber noch nicht alles geklärt hast, du hin und her grübelst, schreibe auf, was dir noch durch den Kopf geht. Kannst du jetzt noch etwas klären oder kannst du das auf morgen verschieben? Gehe erst wieder ins Bett, wenn du alles, was dir noch im Kopf rumschwirrt, geklärt hast, sonst geht das Grübeln direkt wieder von vorne los. Es gibt übrigens viele gute Antigrübelstrategien (diese findest du demnächst auch zum Download auf meinen Profilen).
- Konditioniere dein Bett positiv, wenn du schon Horror davor hast, ins Bett zu gehen, gestalte um!
- Mache es dir dunkel, um zu schlafen. Wenn du keine Rollos hast oder tagsüber schlafen willst, nutze ein Schlafmaske. Denn selbst wenn das Licht nur kurz angemacht wird, unterbricht es die Melatoninproduktion, sprich nutze nur gedimmtes Licht in Flur und Bad, denn helles Licht kann die Melatoninproduktion bis um 1 Stunde verzögern
- Nutze morgens ggf. einen Lichtwecker und plane genug Zeit zum Wachwerden ein.

Entspannungsverfahren

Hypnose, Meditation, Musikhören, Lesen, Atemübungen, autogenes Training, nutze, was zu dir passt, baue es in deinen Alltag ein und mache es gerne, denn es tut dir gut!