

# Tipps für eine erholsame Nacht

Freuen Sie sich wieder auf Ihren Schlaf

**Wieder eine schlechte Nacht gehabt? Sich wieder stundenlang schlaflos im Bett hin und her gewälzt? Sich morgens wie zerschlagen, gereizt und nicht leistungsfähig gefühlt? Dann geht es Ihnen laut Statistik Austria wie einem Viertel der Österreicher. Bleibt die nächtliche Erholung auf Dauer aus, können die Auswirkungen auf Körper und Psyche massiv sein.**

Schlafstörungen haben viele Ursachen. Ein- und Durchschlafstörungen sollten unbedingt fachärztlich abgeklärt werden. Oft sind es aber der tägliche Stress und die damit einhergehende Anspannung, die uns nicht schlafen lassen. Kaum liegt man im Bett, startet das Gedankenkarussell, das ein Abschalten schier unmöglich macht.

## Was hindert am Einschlafen?

Zumeist sind es nicht ausgetra-

gene Konflikte, Befürchtungen, neue oder belastende Situationen. Analysieren Sie genau und notieren Sie alles, was Sie nicht schlafen lässt. Sehen Sie die Probleme als Herausforderungen und suchen Sie dafür Lösungsmöglichkeiten. Manchmal helfen schon die Fragen „Was kann schlimmstenfalls passieren? Und wie wahrscheinlich wird das überhaupt eintreten?“ Wahrscheinlich haben Sie ähnliche Situationen bereits in der Vergangenheit gut bewältigt. Was oder wer hat Sie dabei unterstützt? Welche Ressourcen können auch diesmal hilfreich sein?

## Gibt es Ausnahmen?

Vermutlich gibt es auch Nächte, in denen Sie besser ein- und durchschlafen können. Überlegen und notieren Sie wieder die Unterschiede. Wann gelingt es Ihnen besser? Legen Sie den Fokus auf das Gelingende und tun

MMag.  
Yvonne  
Kaltenberger



Sie mehr desselben, was Ihnen guttut.

## Einschlafrituale

Machen Sie es sich zur Gewohnheit, mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen Handy und TV-Gerät auszuschalten. Durch das Ausschalten der Außenreize verhindern Sie, die Sorgen anderer direkt ins Bett mitzunehmen. Trinken Sie einen beruhigenden Tee, genießen Sie ein Bad, schreiben Sie mindestens drei Dinge auf, für die Sie heute dankbar sind oder tun Sie sonst etwas, das Ihre Seele wärmt. Routine kann helfen, schneller auf Schlafmodus umzustellen.

## Erlernen einer Entspannungstechnik

Die abendliche Durchführung einer Entspannungsmethode wie die der Progressiven Muskelentspannung oder des Autogenen Trainings kann ebenfalls zum schlaffördernden Ritual werden. Die Konzentration auf eine bestimmte Abfolge lenkt die Gedanken auf den Körper und durchbricht so automatisch die Endlosgrübeleien. Mit der körperlichen Entspannung stellt sich somit schneller die geistige Entspannung ein.

## Info

### MMag. Yvonne Kaltenberger

Diplom-Lebensberaterin  
Entspannungstrainerin, Mitglied der  
Berufsgruppe Lebensberatung,  
T 05522/305-279  
[www.wkv.at/beratung](http://www.wkv.at/beratung)