

- Persönlicher Lebensstil
- Stress, Ängste, Sorgen, belastende Lebensumstände oder Konflikte
- Zu viel Essen, Alkohol oder Nikotin
- Drogen
- Umweltfaktoren (Lärm, Licht)
- Schichtarbeit, Jetlag
- Alter
- Erziehung in der Kindheit
- Organische Erkrankungen (zum Beispiel Schilddrüsen- oder Hormonstörungen)
- Psychische Erkrankungen (beispielsweise Depression)
- Idiopathisch (das heißt, man kennt die Ursache nicht)

Endlich wieder richtig schlafen

Hält eine Schlafstörung länger an, wächst

meist die Angst vor der nächsten schlaflosen Nacht. Die Spirale aus Angst und Anspannung schraubt sich in die Höhe. Das Grübeln über (Schlaf-)Probleme nimmt zu und verursacht noch weitere Unruhe. Stresshormone kreisen im Blut und fallen auch in der Nacht nicht mehr ab. Ein Teufelskreis beginnt. Es kommt zur Übererregung (Hyperarousal), die auch am Tag noch weiterbestehen kann und zu noch mehr Schlafproblemen führt. Allein mit einer kurzen Nachmittagsentspannung täglich, idealerweise zwischen 14 und 16 Uhr, können Sie einer Übererregung vorbeugen. Die Forschung zeigt, dass Menschen mit Schlafstörungen aufgrund ihrer Persönlichkeit meist viel stärker auf die Belastungen des Alltags reagieren als solche, die gut schlafen können. Medikamente können zwar kurzfristig für Besserung sorgen. Sie beinhalten aber das

Risiko einer Abhängigkeit und beeinträchtigen oft den Tiefschlaf. Was also hilft?

Loslassen lernen

Bestimmt haben Sie schon versucht, durch intensive Anstrengung Ihren Schlaf zu verbessern. Aber es hat nicht funktioniert. Warum das so ist? Hier versagt ganz einfach unser gewohntes Muster. So sehr uns Anstrengung im Alltag auch hilft, unsere Ziele zu erreichen, so hinderlich ist sie, wenn es ums Schlafen geht. Je weniger Sie sich dabei anstrengen, desto besser. Durch Selbsthypnose, also allein durch die Kraft der Gedanken, gelingt das Loslassen einfacher, als Sie denken. Und die gute Nachricht ist: Jeder Mensch trägt diese Kraft schon in sich. Sie müssen nur noch lernen, sie zu nutzen. Dann gelingt es auch Ihnen, sich besser zu entspannen und zu

einem erholsamen, ruhigen Schlafmuster zurückzufinden.



Wer ruhig schlafen will, muss auch loslassen können. Nur so kann Veränderung eintreten.

Positive Bilder

So wie negative Vorstellungen und Gedanken ungünstig auf den Schlaf wirken, beeinflussen ihn positive Bilder im guten Sinne. Das hat man im Schlaflabor nachgewiesen. Genau hier setzt die (Selbst-)Hypnose an. Durch Entspannungsübungen am Tag werden Stresshormone abgebaut und das Abschaltenkönnen wieder erlernt. Studien belegen, dass sich dadurch der Tiefschlaf verbessert und das Wachliegen um mindestens ein Drittel verkürzen lässt. Natürlich gilt es auch, ein paar allgemeine Regeln der Schlafhygiene einzuhalten. Näheres dazu erfahren Sie im Praxisteil des Sechs-Wochen-Programms (siehe > und >). Nutzen Sie diese Möglichkeiten, um wieder gut schlafen zu können. Denn je mehr Eisen Sie im Feuer haben, desto besser.