



# Vorwort

„Ausgeschlafen lebt und arbeitet es sich leichter...“

Ich wünsche Ihnen mit diesem Buch Lesestunden mit vielen Erkenntnissen für perfekte Nächte.

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie halten dieses Buch nicht umsonst in der Hand. Sind es Einschlafprobleme? Oder wachen Sie nachts auf? Ihr Schlafproblem, egal welches, sollte bald gelöst werden. Dieses Buch kann Ihnen zu gesundem Schlaf verhelfen und darüber hinaus auch Ihr psychisches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit stärken.

Sind Sie betroffen von einem Schlafproblem? Das Selbst-Coaching-Buch ermöglicht es, Ihrem Schlafproblem auf die Spur zu kommen und es zu lösen. Ich begleite Sie bei Ihrem Selbst-Coaching und mit verschiedenen Themenbereichen zum Schlafen.

Das Buch umfasst folgende Bereiche:

- leicht Einschlafen
- regenerativ Durchschlafen
- vital Aufwachen und fit Aufstehen
- andere nächtliche Probleme

Etwas Wichtiges möchte ich gleich vorweg erwähnen: Ich schreibe dieses Buch im Interesse und aus der Sicht des Körper-Ich's. Wenn Sie ein Schlafproblem haben, zeigt Ihr Körper-Ich einen Bedarf an Änderungen in Ihrem Leben an. Ihr Körper-Ich bemüht sich, durch Schlafprobleme mit Ihnen zu kommunizieren. Ein kleines Beispiel dazu für Sie zum Vorgeschmack:

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper hätte eine Stimme, die zu Ihnen sagt: „Hey, mein lieber Mensch, wie kannst du meinen Magen abends nur so vollstopfen? Glaubst du, ich kann so spät am Abend nochmals alle Ver-

dauungsöfen anheizen? Nur weil du in einem Verwöhnhotel mit delikatem 4-Gang-Menü untergebracht bist, heißt das noch lange nicht, dass ich nun auf Hochtouren für dich arbeite! Wie stellst du dir das vor? Als Vorspeise einen üppigen Salatteller und du denkst, du lebst gesund! Ha, dass ich nicht lache. Weißt du eigentlich, dass wir Organe jetzt Freizeit haben, um für dich morgen wieder zu arbeiten? Und da kommst du nun und schaufelst ein Stück nach dem anderen hinein, so, als ob das heute deine erste Mahlzeit wäre? Wir Organe sind müde! Wir wollen ruhen. Mit deinem Essen hältst du uns auf Trab! Ich kann dir jetzt schon versprechen, dass wir alle zusammen eine unruhige Nacht haben werden.“

Natürlich gibt es diese Stimme nicht. Oder aber eigentlich schon...aber viel zu leise... Und wir haben nicht gelernt oder verlernt, auf diese innere Stimme zu hören. Wir sind auf fixe Mahlzeiten und beim Essen auf VIEL und GUT konditioniert. Wenige Menschen hören auf die inneren Organe und auf deren Stimmen bzw. Botschaften und Signale.

Wenige von uns sagen: „Okay, lieber Körper, ich weiß, dass du um 19 Uhr nicht mehr voll verdauungstüchtig bist, deshalb verzichte ich auf diverse Gänge und halte mich an eine vernünftige Mahlzeit. Du sollst natürlich ein Gericht bekommen, bei dem ich auch weiß, dass du diese Speise leicht verdauen kannst. Und weil ich tagsüber und abends achtsam und liebevoll auf dich schaue, kann ich davon ausgehen, dass auch du achtsam und liebevoll auf mich schaut, wenn ich nachts gut und fein schlafen möchte.“

Also: Das Buch hilft Ihnen, Ihr „Körper-Ich“ verstehen zu lernen. Ich freue mich, wenn ich mit diesem Buch als „Körper-Ich-Botschafterin“ vermitteln kann und Sie in Folge besser schlafen können.

Ich habe in diesem Buch verschiedene Übungen, Tipps und Techniken für Ihr Körper-Ich auf Lager. Alles ist sehr einfach und ohne Hilfsmittel anwendbar. Vor unangenehmen Nebenwirkungen werden Sie sicher verschont bleiben. Ganz im Gegenteil, viele Empfehlungen wirken generell auf den ganzen Körper wohltuend, nicht nur für Ihren Schlaf nachts, sondern auch für den Tag. Es könnte sein, dass Sie mehr Kraft und Energie im Berufsleben und im Alltag verspüren.

Als langjähriger Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühl-Coach ist mein Motto „Weise leben als Lebensweise“. Die Anregungen im Kapitel Meridianwissen in den lila Farbkästchen sind Zusammenfassungen mit lebenswerten Anregungen, Empfehlungen, Hinweisen und Botschaften.

#### Wie kam ich zum Thema Schlaf?

Auf meinen Reisen konnte ich jedes Mal - weil ich kinesiologische Handgriffe kenne - dem Jetlag aus dem Weg gehen. Das war für mich wie ein kleiner Wettbewerb. Ich freute mich, ohne Jetlagsymptome und Müdigkeitseinbrüche meine Reisetage und Konferenzzeiten zu genießen. Ich wandte einfache kinesiologische Techniken an mir selber an. Und das mit Erfolg. Denn OHNE Jetlag zu reisen ist ein messbares positives Resultat. In meinen Workshops habe ich viel mit Menschen im Nachtdienst zu tun.

Pflegekräfte in Kliniken und Altenheimen, Schichtarbeiter, Zugführer im öffentlichen Verkehr... Ich bekomme regelmäßig positive Rückmeldungen über deren körperliche und geistige Fitness im Nachtdienst. Genau so schwärmen viele über die erholsamen Schlafstunden im Anschluss an den Nachtdienst. Egal, ob es um das Einschlafen oder das Munterbleiben geht, Kinesiologie wirkt verblüffend.

Seit 1992 werde ich mit diversen Schlafproblemen konfrontiert. Säuglinge, die aus unerklärbaren Gründen schreien und nicht schlafen. Schüler, die von schlechtem Gewissen und Angst vor negativen Noten geplagt sind, Erwachsene, die sich nachts wegen Sorgen oder Kummer im Bett wälzen. Weiters möchte ich Atemaussetzer, Schnarchen, Zähneknirschen, Schlafwandeln, unruhiges Träumen, Bettnässen, Beinkrämpfe,... erwähnen – viele Gründe und Ursachen, die den gesunden Schlaf stören. Die meisten sind ratlos und dulden still schlaflose Stunden. Dieses Buch – Sie halten es gerade in der Hand – soll, kann und darf Ihnen bei Ihren persönlichen Schlafproblemen helfen.

Auch für mich gab es immer wieder Störungen beim Schlafen. Zum Beispiel Amerikanische Züge. Wer diese kennt, weiß, wie elendslang diese Züge sind und sich mit lautstarken Signalhörnern langsam vom Anfang bis zum Ende durch die Stadt bewegen. Laut quakende Frösche, die 90 Dezibel erreichen, ratternde mittelalterliche Schneeräumgeräte, Motorenlärm oder grölende betrunkenen Nachtschwärmer... Diese oder ähnliche Lärmquellen sollten Sie normal nicht beeinflussen. In diesem Fall helfen Sie sich mit

einer Übung, die Ihre innere Ruhe wieder herstellt. Damit sind Sie mit Ihrer Wahrnehmung und Ihrem Gehör mehr bei sich selbst und weniger in Ihrem Umfeld.

Egal ob Schnarchen, Zähneknirschen, Alpträume, Gedankenwirrwarr Überarbeitet sein, ein Durcheinander im Schlafrhythmus oder anderes... nehmen Sie Ihr Schlafproblem nicht hilflos hin, sondern entdecken Sie beim Lesen, welche Empfehlungen in Ihrem Fall helfen können.

Alle Empfehlungen, Tipps und Übungen resultieren aus guten Erfahrungen meiner Klienten und Teilnehmer. Ich habe diese Erkenntnisse nun für Sie zusammengefasst. Übrigens...100%igen Erfolg kann ich leider nicht garantieren...

Ein Schlafproblem steht oft nicht alleine. Vielmehr ist es Anzeiger für ein oder vielleicht mehrere Probleme, die im Hintergrund auf den Menschen wirken. Ursachen, Auslöser, Notwendigkeiten und der Zweck für Schlafstörungen sind so unterschiedlich wie der Fingerabdruck eines Menschen.

Geben Sie nicht gleich auf, wenn Sie bei der ersten Übung keine angenehme Wirkung verspüren. Bleiben Sie dran, signalisieren Sie Ihrem Körper-Ich, dass Sie wirkliches Interesse an der Lösung Ihrer Schlafstörung haben.

In den nächsten Kapiteln schreibe ich über diverse Hindernisse, negative Einflüsse und Unannehmlichkeiten, die Ihnen den Schlaf rauben können. Nicht das Schlafproblem



*Seien Sie ein Detektiv auf der Suche nach den Auslösern Ihres Schlafproblems.*

selbst sollte im Mittelpunkt stehen, weit mehr sollten wir den unzähligen Auslösern und Ursachen unsere Aufmerksamkeit schenken. Seit 1992 sammle ich meine Erfahrungen als Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach in einer Schatzkiste. 2015 war es an der Zeit, diese Schätze mit Ihnen zu teilen. Die erste Auflage zeigte zu meiner Freude positive Resonanz. Sie halten bereits die zweite Auflage in der Hand.

Schlüpfen Sie in die Rolle eines Detektivs und arbeiten Sie an Ihrem eigenen Auftrag: „Die Perfekte Nacht®“ ...Gut rasch einschlafen, angenehm durchschlafen und frisch und munter aufwachen. Designen Sie Ihr eigenes wünschenswertes Schlafziel, dass Sie in Zukunft morgens mit Dankbarkeit für den erholsamen Schlaf aufwachen und lächeln.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit diesem Buch erfolgreich sind und zu gesundem Schlaf finden. Empfehlen Sie dieses Buch ruhig in Ihren Freundes- und Bekanntenkreisen weiter. Sprechen Sie mit anderen über Ihre Erkenntnisse, Ihre positiven Ergebnisse und über Ihren erholsamen Schlaf.



# Wissenswertes

Erholsam zu schlafen ist lebensnotwendig. Schlafen Sie gut? Nein? Nehmen Sie Schlafprobleme nicht auf die leichte Schulter...

## Lebensnotwendige Bedürfnisse

Wissen Sie, was passiert, wenn Sie zwei Minuten nicht atmen? Der „Durchschnittsmensch“ überlebt das nicht ohne Folgen. Sie brauchen den Sauerstoff, um zu überleben. Atmen ist lebensnotwendig!!!

Stellen Sie sich vor, Sie leben zwei Tage ohne Flüssigkeiten. Ihre 70-100 Billionen Körperzellen „trocknen“ regelrecht aus – ab einem gewissen Grad wird das tödlich. Fazit: Flüssigkeitszufuhr ist lebensnotwendig!!!

Wenn Sie Ihrem Körper Wochen Nahrung vorenthalten, können Sie davon ausgehen, dass Organe versagen. Daher gilt Essen ebenfalls lebensnotwendig!!!

Was passiert nach einer Woche Schlafdefizit? Wissenschaftler untersuchten 2013, wie sich Gene bereits nach sieben Tagen Schlafmangel veränderten. Dem Ergebnis zufolge waren insgesamt 711 Gene nach einer Woche Schlafmangel deutlich verändert.

Betroffen waren vor allem Gene, die für Entzündungen, Immunantworten und Stressreaktionen verantwortlich sind. (Quelle: PNAS 25-02-2013)

Auch Schlaf zählt zu den lebensnotwendigen Bedürfnissen. Bei Schlafentzug oder Schlafstörungen entstehen eindeutig Symptome, die auf Schlafmangel zurückzuführen sind. Schlafprobleme sind zwar primär nicht tödlich, auf Dauer gesehen verschlechtert sich der allgemeine Gesundheitszustand., sowie

das psychische Wohlbefinden. SCHLAFEN SIE GUT? NEIN? Nehmen Sie Ihre Schlafstörungen nicht auf die leichte Schulter. Sehen Sie Schlaf als lebenserhaltende Zeit und Zone für Ihren Körper. Wer gut schläft, kann sich glücklich preisen! Gehören Sie dazu?

Oder werden Sie von Schlafproblemen geplagt? Können Sie spüren, wie das Schlafminus an Energie, Kraft und Substanz zehrt? Denken Sie bitte auch ans Aufwachen und Aufstehen. Ist es Schwerarbeit für Sie, morgens über die Bettkante zu kommen? Fehlt Ihnen Kraft und Energie, motiviert und aktiv in den Tag zu starten?



*Lebensnotwendigkeiten:  
Atmen, trinken, essen und schlafen*



# Meridianwissen

Warum wache ich nachts immer zur gleichen Zeit auf? Vielen Fragen schenken Klarheit durch die innere Körper-Uhr.

## Die „Innere Körper-Uhr“

Leber, Herz, Niere oder Magen sind zu bestimmten Zeiten am leistungsfähigsten. Das sagt uns die „Innere Körper-Uhr“. Und ob ein Organ ausreichend, zu viel oder zu wenig mit Energie versorgt wird, lässt sich mit dem Wissen der Organ-Uhr ganz gut ermitteln. Schon in der ersten Ausbildungsphase habe ich die „Innere Körper-Uhr“ der Energielehre kennen gelernt. Ein Aha-Erlebnis nach dem anderen folgte und machte diese Ausbildungstage richtig spannend.

Warum haben wir nachts immer wieder zur gleichen Zeit eine schlaflose Phase? Warum wachen wir zwischen 1 und 3 Uhr nachts schweißgebadet auf? Warum sind kleine Kinder abends eher quietschfidel und können nur schwer einschlafen? Warum drängt es uns immer zur gleichen Zeit morgens auf die Toilette? Warum fallen wir nach dem Mittagessen ins „Schnitzelkoma“?

All diese Fragen lassen sich gut mit den Hintergründen der „Inneren Körper-Uhr“ erklären. Sie wird auch Organ-Uhr genannt und gibt uns interessante Informationen über Energiezustände im Körper, in den jeweiligen Organen und Funktionen. Wenn eine Person Energieblockaden hat, lösen genau diese Energiebaustellen körperliche und psychische Symptome aus. Die Kunst, den Ursachen auf die Spur zu kommen, liegt darin, das entstandene Energiemuster zu deuten und zu interpretieren. Die betroffenen Energiebahnen werden ausgeglichen, um einen gesunden und natürlichen Zustand

herzustellen. Erst wenn Organe und Funktionen wieder mit Energie versorgt sind, kann sich die Person wieder wohl fühlen und erholsam schlafen.

Einige Schlafprobleme ergeben sich, weil Mama und Papa nachts wegen ihrer Schützlinge aus dem natürlichen Schlafrhythmus gezogen werden. Babys, die nach Nahrung oder Berührung schreien, Kinder, die schlecht träumen und getröstet werden wollen oder Jugendliche, die nachts nicht nach Hause kommen und ihre Eltern in Angst und Sorge versetzen... Der Mensch wird bei Störungen im Schlaf behindert. Der Rhythmus der inneren Körperuhr ist gefordert. Oft ist das der Beginn eines Schlafproblems...

Wenn Sie nicht nach dem natürlichen Schlafrhythmus leben, richtet sich Ihr Körper und in der Folge Ihre „Innere-Körper-Uhr“ nach Ihren Gewohnheiten. Gegen den natürlichen Rhythmus zu leben ist ein nahrhafter Boden für Schlafstörungen, Blockaden im Energiesystem und für körperliche Symptome aber auch psychische Beschwerden.

Die Energielehre macht das Wissen um die Aktivzeiten der Organe und Funktionen anschaulich. Dieses geistige Kapital ist eine echte Bereicherung und Hilfestellung für Sie, um die Ursachen Ihrer Schlafstörungen aufzuspüren.

Speziell die Zuteilung der Nachtstunden kann für Sie sehr aufschlussreich sein, wenn



# Gesundheits-Coaching

Machen Sie sich mit individuellem Gesundheits-Coaching vertraut und begegnen Sie vielen Anregungen für Ihr Körper-Ich.

## Einleitung Gesundheits-Coaching

Aktive Gesundheitsarbeit ist ein Kapitel, in dem Ihnen viele Anregungen für Ihr Körper-Ich begegnen. Wer noch immer denkt, dass „eh alles gut läuft, außer die Wehwehchen hie und da“, der sollte sich schon langsam mit Gesundheitsarbeit vertraut machen. Immerhin gelingt das heute bereits bestimmten Krankenversicherungen: Tatsächlich bezeichnen sich manche als Gesundheits-servicestelle. Mit dem Slogan „Gesund ist gesünder“ kündigt sich eine neue Welle an, die vom Krankheitsdenken weg tendiert und den Fokus auf Gesundheitsarbeit legt. In den Mittelpunkt rücken selbstständig Gesundsein mit Gesundheitszielen, ein Gesundheitshunderter für Aktiv- und Präventionswochen und andere. Es gibt viele neuartige Angebote für Pflichtversicherte, damit Kranksein weniger Chancen hat und das Gesundsein in das zentrale Bewusstsein der Menschen dringt.

Im Abschnitt „Meridiane“ haben Sie zahlreiche Anregungen für die Gesundheit Ihrer Organe erhalten. Die verschiedenen Haltepunkte sind zum Einschlafen und Durchschlafen. Wenn Sie diese Punkte anwenden, tragen Sie bereits einen Teil zur Gesundheitsförderung bei. Ebenso können Sie mit den Übungen bei Restless Legs Symptomen und bei Rückenschmerzen zur Entspannung Ihrer Muskeln sorgen. Wenn Sie morgens die eine oder andere Übung zum Aufwachen einsetzen, können Sie das als Präventionsprogramm gegen den Alltagsstress absolvieren. Dieses Kapitel widme ich den Gesundheitsminimalisten. Also jenen Menschen, die

davon ausgehen, dass der Körper automatisch gut arbeitet, auch wenn er stark gefordert oder sogar überfordert wird. Sollte hie und da ein Problem auftauchen, ist der Weg zum Medikamentenschrank kurz, um die richtige Arznei zu finden. Ganz anders verläuft es, wenn das Auto eines Gesundheitsminimalisten einen „Schwächezustand“ hat. Beim Aufleuchten eines gelben oder roten Lichtleins zücken sie das Servicebuch und fahren in die Werkstatt, um erforderliche Wartungsarbeiten durchzuführen.

In der Werkstatt wird bestes und teuerstes Öl verwendet, rein präventiv, um das Auto zu schonen. Vergleichen Sie den Literpreis vom Speiseöl in Ihrer Küche. In den meisten Haushalten darf der Liter Öl nicht mehr als 3 Euro kosten. Der Preisunterschied zum Motoröl ist gigantisch. Das flüssige Gold, das in die Motoren der Autos fließt, kostet das



*In die Motoren der Autos fließt meist teureres flüssiges Gold, das Motoröl.*



# Übungen

Übungen zum Ein- und Durchschlafen

Bewegungen zum Muskelentspannen

Aktivitäten zum Erwachen und Aufstehen

## Richtiges Anwenden

Sie sind nun bei den praktischen Übungen des Buches. Dieses Kapitel vermittelt Ihnen

- **wirksame Entspannungsübungen zum Einschlafen und Durchschlafen**
- **Hilfestellungen zum Entspannen der Bein- und Rückenmuskulatur**
- **Anregungen zum fit Aufwachen und leicht Aufstehen**

Die Übungen sind „betttauglich“ und einfach in der Anwendung. Es handelt sich um wirk-same Übungen. Das betone ich, weil ich sehr gute Erfahrungswerte gesammelt habe. Ich habe einen auf Schlafstörungen abgestimm-ten Fragebogen eingesetzt, um den Grad des Schlafproblems zu bestimmen. Die Ver-suchspersonen bekamen den Auftrag, eine passende Übung täglich und für die Dauer von drei Wochen anzuwenden. Nach diesen drei Wochen wurden sie erneut mit Einsatz des Fragebogens interviewt. Bei den Ergeb-nissen zeigten sich klare Verbesserungen beim Einschlafen und beim Durchschlafen. Die Personen konnten am Morgen leichter aufstehen und berichteten, dass sie tagsüber gesteigerte Leistungsfähigkeit und höhere Aufmerksamkeit spüren konnten.

Das Besondere an den Schlafübungen ist, dass mit der Anwendung die eigene Aufmerk-samkeit nach innen gelenkt wird. Es handelt sich um Schlafübungen, um sich im Inneren, im eigenen Zentrum zu sammeln. Das ist be-sonders dann wichtig, wenn Menschen auf negative Einflüsse reagieren oder durch au-

ßergewöhnliche Ereignisse aus dem Gleich-gewicht kommen. Normal bietet der Tag wenige Gelegenheiten, unangenehme oder herausfordernde Situationen zu betrachten, sie zu analysieren und zu ordnen. Denn tags-über stehen Termine, Erledigungen und Auf-träge im Vordergrund. Die alltäglichen Ver-pflichtungen verhindern, freie Zeit für diese Angelegenheiten zu finden. Oder Sie haben die Gewohnheit, nervige Themen zu vermei-den. Abends auf dem Heimweg läuft vielleicht das Radio, man lässt sich berieseln. Oder die Zeit wird mit Telefonaten – weil`s so praktisch ist – überbrückt. Zu Hause schaltet sich der Fernseher beinahe schon automatisch ein – seltenst bietet sich die Gelegenheit, seinen eigenen inneren Gedanken zu folgen. Augen und Ohren folgen lieber der TV-Lady oder anderen wichtigen Menschen in Sendungen. Wenn Sie dann schlussendlich im Bett liegen und versuchen einzuschlafen, ist es außerge-wöhnlich still um Sie herum. Oft ist das der einzige Zeitpunkt ohne andere Stimmen. Kein Fernseher, kein Radio, kein Telefon, NIE-MAND. Nachts im Bett ist es ganz leise.

Für viele ist diese Situation sehr ungewöhn-lich. Dieser Augenblick gewährt erstmals am Ende dieses Tages, eigene Gedanken wahr-zunehmen. Es ist der erste Zeitpunkt, innere Stimmen, persönliche Meinungen, kreative Ideen oder intuitive Botschaften zu bemer-ken. Es ist die erste Gelegenheit, kurz vor dem Einschlafen, sich den Kopf um Tagesge-schehnisse und wichtige Angelegenheiten zu machen.