

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Schlafen Sie gut

Können Sie gut einschlafen? Fast jeder hat irgendwann in seinem Leben Schwierigkeiten damit. Eigentlich möchte man erholsam schlafen und wieder neue Kraft auftanken, aber Körper oder Geist (oder beide) wollen einfach nicht zur Ruhe kommen. Um das „mentale Abschalten“ zu erleichtern können Sie einmal folgende Übung ausprobieren:

Legen Sie sich zum Einschlafen auf den Rücken und strecken Sie alle Viere von sich. Schließen Sie die Augen und beobachten Sie, wie es ganz von selbst atmet ohne dass Sie sich mischen. Spannen Sie nun die Füße an, vier, fünf Sekunden und lassen Sie wieder los. Dann kommen die Unterschenkel dran, die Oberschenkel und das Gesäß. Gehen Sie auf diese Weise durch den ganzen Körper. Nachdem Sie Ihr Gesicht angespannt und wieder losgelassen haben, achten Sie auf Ihren Atem und stellen Sie sich vor, wie mit jedem Ausatmen ein Stückchen Anspannung den Körper verlässt.

Um sich beim Einschlafen von lästigen Gedanken zu lösen, helfen beruhigende mentale Bilder: Sie blicken auf einen ruhigen See, die Oberfläche ist ganz glatt und klar. Für jeden Gedanken, der auftaucht, setzen Sie ein kleines Boot aufs Wasser. Sehen und spüren Sie, wie die Boote sich langsam entfernen und übers Wasser von Ihnen treiben. Schließlich zieht ein angenehm kühler Nebel auf, der sie umhüllt und den Blick auf den See verschwimmen lässt...