

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Morgen sieht alles anders aus

Eine „gute Nacht“ wünscht man sich jeden Abend. Für viele Menschen ist dies aber nur ein Traum. Nächtliche Grübelattacken, lassen sie nicht zur Ruhe kommen. Es müssen noch nicht einmal große Sorgen sein. Am nächsten Tag bei klarem Kopf ist alles nicht mehr so problematisch. Warum plustern sich Gedanken vor dem Einschlafen so auf?

Die Hormone spielen uns diesen nächtlichen Streich. Tagsüber produziert unser Gehirn das Zufriedenheitshormon Serotonin. Nachts wird es umgewandelt in das Schlafhormon Melatonin, welches das Körpersystem runterfahren lässt. Allerdings kommt es auch zu einem Anstieg des Stresshormons Cortisol. Diese natürlichen Hormon-Schwankungen lassen uns besonders spät abends oder nachts aus der Mücke einen Elefanten machen, weil selbst kleinere Sorgen als Stressfaktor wahrgenommen werden.

Was können Sie dagegen tun? Da Sie nun über die Hormonfalle Bescheid wissen, sagen Sie sich selbst: „Morgen sieht alles anders aus.“ Fangen Sie bloss keine nächtlichen Diskussionen an, ihr Stresssystem läuft sonst zur Höchstform auf. Zum Vorbeugen hilft, den Serotoninspiegel aufzupeppen. Ein abendlicher Spaziergang kann schon Wunder bewirken. Sorgen Sie für innere Harmonie vor dem Schlafengehen. Fernsehen hat meist eine gegenteilige Wirkung. Auch Alkohol ist keine Lösung, er verringert die Schlafqualität immens.

Elmar Egold • Verhaltenstrainer • [www.egold-konzept.de](http://www.egold-konzept.de)  
Institut • Gewerbestraße 26 • 63619 Bad Orb • Tel.: 06052-801880