

Haben  
Sie mal  
1 Minute?

Verhaltenstrainer  
Elmar Egold



## Trotz Sorgen gut schlafen

Schlafen Sie schlecht? Jeder zweite Deutsche hat Einschlafprobleme. Einige brauchen ewig, bis sie einschlafen. Andere wachen nachts auf und finden stundenlang keinen Schlaf mehr. Seine Sorgen und Ängste kann man leider nicht an der Schlafzimmertür abgeben. Wer kennt das nicht: Man wälzt sich ruhelos im Bett herum, grübelt und grübelt und der entlastende Schlaf will sich nicht einstellen. Stunde für Stunde verstreicht. Man malt sich aus, wie zerschlagen man sich am Morgen fühlen wird, wo man doch fit sein müsste. Morgens steht man wie gerädert auf.

Mein Tipp: Kämpfen Sie nicht dagegen an. Akzeptieren Sie, dass Ihr Körper nicht gleich zur Ruhe kommen kann. Haben Sie Verständnis dafür, dass Ihr Verstand noch verzweifelt versucht, Lösungen für Ihre Probleme zu finden. Dummerweise malt er sich auch gerne Horrorbilder vom dem aus, was alles passieren könnte. Diese negativen Gedanken können Sie zwar nicht verhindern, aber Sie sind auch nicht verpflichtet, sie weiter zu denken. Stellen Sie sich einen Abstellknopf oder eine Stoptaste vor, die Sie in solchen Momenten drücken. Wie ein Buzzer, den Sie von Quizsendungen kennen. Erteilen Sie sich Grübelverbot. Sagen Sie sich: „Gedanken stopp, falscher Zeitpunkt. Darum kümmere ich mich morgen. Jetzt wird erst mal geschlafen.“ Achten Sie auf Ihren Atemrhythmus, ohne sich einzumischen, und vertrauen Sie Ihrem Körper.