



Wunderschlaf

ERSCHAFFE NÄCHTE, DIE WUNDER IN DEIN LEBEN BRINGEN



VORBEREITUNGEN FÜR DEINEN WUNDERSCHLAF:

SCHLAFEN IST DIE KRÖNUNG DER ENTSPANNUNG.

Erwarte nicht von Deinem Körper, dass er das auf Knopfdruck kann und treibe Dich nicht so weit in die Erschöpfung, dass Dein Körper nur noch abschaltet, statt sanft herunter zu fahren.

Die Vorbereitung für Deinen Wunderschlaf darf also ein kleines Abendritual sein, mit dem Du den erfüllten Tag beschließt und Dich für die sanfte Umarmung der Nacht öffnest.

Wenn Du die folgenden Punkte beherzigst, kannst Du mit meiner Checkliste und der Meditation Deinen Wunderschlaf etablieren.

Mit dieser Checkliste kümmerst Du Dich um eine wunderbare Außenwelt und mit der Meditation zum Einschlafen widmest Du Dich dann Deiner Innenwelt in der Dein erholsamer Wunderschlaf Dich erwartet.

1.

FÜR DEINEN KÖRPER
UND DEIN
NERVENSYSTEM

- Finde Deine optimale Schlafenszeit. Wann wirst Du üblicherweise müde?
Genau dann ist Dein Körper bereit für Deinen Wunderschlaf
- Gönne Dir genügend Schlaf. Unsere Schlafzyklen verlaufen in ca. 90 minütigen Phasen. Es ist schwer, innerhalb einer solchen Phase aufzustehen (am Morgen). Daher räume Dir Zeit für 4-6 Schlafzyklen ein. Beginne also Deinen Wunderschlaf 9; 7,5 oder 6 Stunden vor Deinem geplanten Aufstehmoment
- Esse spätestens 3 Stunden vor Deinem Wunderschlaf die letzte größere Mahlzeit
- Konsumiere keine aufputschenden Lebens- oder Genussmittel am Nachmittag und Abend (Kaffee, Grüntee, Schwarztee, dunkler Kakao, Nikotin...)
- Treibe 3 Stunden vor Deiner Schlafenszeit keinen anstrengenden Sport mehr
- Trinke keinen Alkohol, um „runter zu kommen“ er raubt Dir Schlafqualität und Du wirst nachts wach
- Schau keine aufregenden Filme oder Nachrichten vor Deinem Wunderschlaf (und schon gar nicht im Schlafzimmer!)
- Beende einige Zeit vorm Schlafengehen Deine Arbeit am Bildschirm und meide auch Handy und Tablet. Wenn Du spät Abends noch auf Bildschirme schauen möchtest, dann lade Dir eine App herunter, die die Blautöne herausfiltert, so dass Dein Stoffwechsel das schlaffördernde Hormon Melatonin bilden kann (Links s.u.)
- Gestalte ein beruhigendes Abendritual, um aus dem „Funktionsmodus“ voller Aktivität in die Erholung zu kommen (mehr dazu unten)

2.

MACH DEINEN SCHLAFPLATZ ZU EINEM WUNDERORT:

- Dein Schlafzimmer sollte Geborgenheit, Sicherheit und Ruhe ausstrahlen
- Mach Dein Schlafzimmer zu einem Schlafzimmer. Alles, was Du nicht zum Schlafen brauchst, darf raus. Frage Dich dazu, welche Energien Dich in der Nacht begleiten sollen. Besonders Fernsehen im Bett „kontaminiert“ Deinen geborgenen Ort mit Energien, die möglicherweise nicht so recht dort hin passen
- Sorge für Bequemlichkeit durch eine gute Matratze, angenehme Bettwäsche und ein herrliches Kissen
- Die optimale Schlaftemperatur liegt bei 17-19°C, und es ist wunderbar, wenn etwas frische Luft durch Dein geöffnetes Fenster strömen darf
- Kreiere einen reizarmen Ort, so dass Dein Körper keine Anstrengung aufbringen muss, um Reize zu sortieren und einzuordnen
- Entferne alle Lichtquellen, auch die LED Anzeige Deines Weckers kann Unruhe erzeugen
- Verdunkle Deine Fenster, falls Licht von außen auf Deinen Wunderschlafplatz fällt
- Schalte Lärmquellen aus: keine tickenden Wecker, schließe die Türe zur Küche, falls Dein Kühlschrank laut ist, und achte auch auf die Geräusche, die Du schon gar nicht mehr wahr nimmst
- Falls Du einen schnarchenden Schlafgefährten an Deiner Seite hast, überlegt Euch, ob Ihr für die Zeit des tatsächlichen Schlafes nicht zwei Räume einrichten wollt
- Entferne Strahlungsquellen (W-Lan aus, Stromleisten aus und natürlich kein Handy am Bett)
- Nutze Naturmaterialien für Deinen Wunderschlafort
- Mache diesen Ort, an dem Körper, Geist und Seele Kraft schöpfen, zu einem heiligen Ort für Dich. Wenn Du magst, schmücke ihn mit Kristallen, beruhigenden Düften und sanften Farben

ENTLASTE DICH VON STRESS, DER DICH GEDANKLICH NICHT LOSLASSEN LÄSST. DAZU DIENST DIR DIE WUNDERSCHLAF-MEDITATION IM BETT.

ABER AUCH EIN PAAR GANZ PRAGMATISCHE DINGE:



- ⬡ Was sind Dinge, die Dich am Morgen in Hektik versetzen? Erstelle Dir davon eine Liste und hake diese vorm Schlafengehen ab. Hier ein paar Beispiele:
- ⬡ lege Dir die Kleider für den kommenden Morgen bereit
- ⬡ Richte Dir Deine Tasche (und die Taschen Deiner Kinder), die Du am Morgen nur noch mitnehmen musst
- ⬡ Schreibe am Ende Deines Arbeitstages eine genaue Liste, was Du am nächsten Tag erledigen willst, damit Du es nicht gedanklich mit ins Bett nimmst
- ⬡ Lege Dir einen Zettel mit Stift auf den Nachttisch, so dass Du direkt aufschreiben und loslassen kannst, was Dir vielleicht doch noch durch den Kopf schießt



- ⬢ Stelle Dir einen Wecker, wann Du mit den Vorbereitungen für Deinen Wunderschlaf beginnen solltest, damit alles wirklich in Ruhe geschehen kann
- ⬢ Plane diese Zeit als ein schönes Ritual, so dass Du Dich nicht verzettelst oder verträdelst
- ⬢ Schlafe nicht auf dem Sofa ein
- ⬢ Vielleicht wählst Du eine ruhige, entspannende Lieblingsmusik für Dein Abendritual?
- ⬢ Nimm die Meditation mit ins Bett, schalte danach alle Geräte aus. Lade die Meditation runter und speichere sie auf Deinem Gerät, so dass Du kein Internet zum Anhören benötigst
- ⬢ Hier zwei kostenlose Apps zum Rausfiltern der Blautöne:
 - Flux für den PC: <https://justgetflux.com/>
 - Twilight für Mobile Devices: <https://twilight.urbandroid.org/>