

Zwei einfache Tipps für **BESSEREN SCHLAF**

Wenn es uns nicht gut geht, können wir häufig auch nicht ein und / oder durchschlafen. Es gelingt einfach nicht, zur Ruhe zu kommen. Manchmal helfen schon kleine Veränderungen im Verhalten unserem Körper zu signalisieren, dass jetzt Schlafenszeit ist.

Tipp 1: Schaffen Sie sich ein Einschlafritual

Rituale sind nicht nur etwas für Kinder. Auch Erwachsene können Rituale gebrauchen, denn sie geben Sicherheit und Rhythmus.

EIN BEISPIEL FÜR EIN EINSCHLAFRITUAL:

1. Mindestens **30 Minuten bevor Sie ins Bett** gehen wollen schalten Sie **alle Bildschirme aus** – ja, auch das Handy.
2. Kochen Sie sich einen **Tee**, setzen Sie sich mit einem **Buch** auf Ihren **Lieblingsplatz** und lesen Sie einige Zeit.
3. Wenn Sie nicht lesen mögen, können Sie auch **ruhige Musik** hören und den **Tag noch einmal überdenken**. Wenn Ihnen hierbei etwas einfällt, was sie auf keinen Fall vergessen dürfen, dann **notieren** Sie es sich. Diese Gedanken haben Sie dann **aus dem Kopf verbannt** und sie können Ihnen nicht mehr den Schlaf rauben.

Termin ohne Warteliste: www.marionlorenzzen.de/kontakt/

Ich freue mich auf Sie.



MARION LORENZEN

Heilpraktikerin für Psychotherapie



Tipp 2: Atmung kontrollieren, Geist beruhigen

Haben Sie es schon einmal bemerkt? Wenn es uns gut geht und wir entspannt sind, dann atmen wir ruhig und tief – ohne darüber nachzudenken. Das geschieht ganz von allein. Stehen wir unter Anspannung und Stress, atmen wir auch hektischer und kürzer.

D.h.: unsere Stimmung beeinflusst unsere Atmung. Und umgekehrt

Wenn wir bewusst unseren Atem Beruhigen, dann beruhigt sich auch unser Geist und dass kann beim Einschlafen sehr helfen.

EIN BEISPIEL: DIE 5-ZU-5-ATMUNG

1. Legen Sie sich in Ihr Bett und finden Sie eine **bequeme Position**.
2. Dann beginnen Sie während der **Einatmung** langsam **bis 5** zu zählen.
3. Wenn Sie **ausatmen**, zählen Sie wieder **bis 5**.
4. Das **wiederholen** Sie einige Male und Sie werden bemerken, dass Sie **ruhiger und schläfriger** werden.
5. Eventuell werden Sie auch innerhalb von wenigen Minuten **einschlafen**.

Ich wünsche es Ihnen.

Gute Nacht und schlafen Sie gut.

Termin ohne Warteliste: www.marionlorenzzen.de/kontakt/

Ich freue mich auf Sie.



MARION LORENZEN

Heilpraktikerin für Psychotherapie

