



Übungen

Übungen zum Ein- und Durchschlafen

Bewegungen zum Muskelentspannen

Aktivitäten zum Erwachen und Aufstehen

Richtiges Anwenden

Sie sind nun bei den praktischen Übungen des Buches. Dieses Kapitel vermittelt Ihnen

- **wirksame Entspannungsübungen zum Einschlafen und Durchschlafen**
- **Hilfestellungen zum Entspannen der Bein- und Rückenmuskulatur**
- **Anregungen zum fit Aufwachen und leicht Aufstehen**

Die Übungen sind „betttauglich“ und einfach in der Anwendung. Es handelt sich um wirksame Übungen. Das betone ich, weil ich sehr gute Erfahrungswerte gesammelt habe. Ich habe einen auf Schlafstörungen abgestimmten Fragebogen eingesetzt, um den Grad des Schlafproblems zu bestimmen. Die Versuchspersonen bekamen den Auftrag, eine passende Übung täglich und für die Dauer von drei Wochen anzuwenden. Nach diesen drei Wochen wurden sie erneut mit Einsatz des Fragebogens interviewt. Bei den Ergebnissen zeigten sich klare Verbesserungen beim Einschlafen und beim Durchschlafen. Die Personen konnten am Morgen leichter aufstehen und berichteten, dass sie tagsüber gesteigerte Leistungsfähigkeit und höhere Aufmerksamkeit spüren konnten.

Das Besondere an den Schlafübungen ist, dass mit der Anwendung die eigene Aufmerksamkeit nach innen gelenkt wird. Es handelt sich um Schlafübungen, um sich im Inneren, im eigenen Zentrum zu sammeln. Das ist besonders dann wichtig, wenn Menschen auf negative Einflüsse reagieren oder durch au-

ßergewöhnliche Ereignisse aus dem Gleichgewicht kommen. Normal bietet der Tag wenige Gelegenheiten, unangenehme oder herausfordernde Situationen zu betrachten, sie zu analysieren und zu ordnen. Denn tagsüber stehen Termine, Erledigungen und Aufträge im Vordergrund. Die alltäglichen Verpflichtungen verhindern, freie Zeit für diese Angelegenheiten zu finden. Oder Sie haben die Gewohnheit, nervige Themen zu vermeiden. Abends auf dem Heimweg läuft vielleicht das Radio, man lässt sich berieseln. Oder die Zeit wird mit Telefonaten – weil`s so praktisch ist – überbrückt. Zu Hause schaltet sich der Fernseher beinahe schon automatisch ein – seltenst bietet sich die Gelegenheit, seinen eigenen inneren Gedanken zu folgen. Augen und Ohren folgen lieber der TV-Lady oder anderen wichtigen Menschen in Sendungen. Wenn Sie dann schlussendlich im Bett liegen und versuchen einzuschlafen, ist es außergewöhnlich still um Sie herum. Oft ist das der einzige Zeitpunkt ohne andere Stimmen. Kein Fernseher, kein Radio, kein Telefon, NIEMAND. Nachts im Bett ist es ganz leise.

Für viele ist diese Situation sehr ungewöhnlich. Dieser Augenblick gewährt erstmals am Ende dieses Tages, eigene Gedanken wahrzunehmen. Es ist der erste Zeitpunkt, innere Stimmen, persönliche Meinungen, kreative Ideen oder intuitive Botschaften zu bemerken. Es ist die erste Gelegenheit, kurz vor dem Einschlafen, sich den Kopf um Tagesgeschehnisse und wichtige Angelegenheiten zu machen.