



# Vorwort

„Ausgeschlafen lebt und arbeitet es sich leichter...“

Ich wünsche Ihnen mit diesem Buch Lesestunden mit vielen Erkenntnissen für perfekte Nächte.

## Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie halten dieses Buch nicht umsonst in der Hand. Sind es Einschlafprobleme? Oder wachen Sie nachts auf? Ihr Schlafproblem, egal welches, sollte bald gelöst werden. Dieses Buch kann Ihnen zu gesundem Schlaf verhelfen und darüber hinaus auch Ihr psychisches Wohlbefinden und Ihre Gesundheit stärken.

Sind Sie betroffen von einem Schlafproblem? Das Selbst-Coaching-Buch ermöglicht es, Ihrem Schlafproblem auf die Spur zu kommen und es zu lösen. Ich begleite Sie bei Ihrem Selbst-Coaching und mit verschiedenen Themenbereichen zum Schlafen.

Das Buch umfasst folgende Bereiche:

- leicht Einschlafen
- regenerativ Durchschlafen
- vital Aufwachen und fit Aufstehen
- andere nächtliche Probleme

Etwas Wichtiges möchte ich gleich vorweg erwähnen: Ich schreibe dieses Buch im Interesse und aus der Sicht des Körper-Ich's. Wenn Sie ein Schlafproblem haben, zeigt Ihr Körper-Ich einen Bedarf an Änderungen in Ihrem Leben an. Ihr Körper-Ich bemüht sich, durch Schlafprobleme mit Ihnen zu kommunizieren. Ein kleines Beispiel dazu für Sie zum Vorgeschmack:

Stellen Sie sich vor, Ihr Körper hätte eine Stimme, die zu Ihnen sagt: „Hey, mein lieber Mensch, wie kannst du meinen Magen abends nur so vollstopfen? Glaubst du, ich kann so spät am Abend nochmals alle Ver-

dauungsöfen anheizen? Nur weil du in einem Verwöhnhotel mit delikatem 4-Gang-Menü untergebracht bist, heißt das noch lange nicht, dass ich nun auf Hochtouren für dich arbeite! Wie stellst du dir das vor? Als Vorspeise einen üppigen Salatteller und du denkst, du lebst gesund! Ha, dass ich nicht lache. Weißt du eigentlich, dass wir Organe jetzt Freizeit haben, um für dich morgen wieder zu arbeiten? Und da kommst du nun und schaufelst ein Stück nach dem anderen hinein, so, als ob das heute deine erste Mahlzeit wäre? Wir Organe sind müde! Wir wollen ruhen. Mit deinem Essen hältst du uns auf Trab! Ich kann dir jetzt schon versprechen, dass wir alle zusammen eine unruhige Nacht haben werden.“

Natürlich gibt es diese Stimme nicht. Oder aber eigentlich schon...aber viel zu leise... Und wir haben nicht gelernt oder verlernt, auf diese innere Stimme zu hören. Wir sind auf fixe Mahlzeiten und beim Essen auf VIEL und GUT konditioniert. Wenige Menschen hören auf die inneren Organe und auf deren Stimmen bzw. Botschaften und Signale.

Wenige von uns sagen: „Okay, lieber Körper, ich weiß, dass du um 19 Uhr nicht mehr voll verdauungstüchtig bist, deshalb verzichte ich auf diverse Gänge und halte mich an eine vernünftige Mahlzeit. Du sollst natürlich ein Gericht bekommen, bei dem ich auch weiß, dass du diese Speise leicht verdauen kannst. Und weil ich tagsüber und abends achtsam und liebevoll auf dich schaue, kann ich davon ausgehen, dass auch du achtsam und liebevoll auf mich schaut, wenn ich nachts gut und fein schlafen möchte.“