

Also: Das Buch hilft Ihnen, Ihr „Körper-Ich“ verstehen zu lernen. Ich freue mich, wenn ich mit diesem Buch als „Körper-Ich-Botschafterin“ vermitteln kann und Sie in Folge besser schlafen können.

Ich habe in diesem Buch verschiedene Übungen, Tipps und Techniken für Ihr Körper-Ich auf Lager. Alles ist sehr einfach und ohne Hilfsmittel anwendbar. Vor unangenehmen Nebenwirkungen werden Sie sicher verschont bleiben. Ganz im Gegenteil, viele Empfehlungen wirken generell auf den ganzen Körper wohltuend, nicht nur für Ihren Schlaf nachts, sondern auch für den Tag. Es könnte sein, dass Sie mehr Kraft und Energie im Berufsleben und im Alltag verspüren.

Als langjähriger Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühl-Coach ist mein Motto „Weise leben als Lebensweise“. Die Anregungen im Kapitel Meridianwissen in den lila Farbkästchen sind Zusammenfassungen mit lebenswerten Anregungen, Empfehlungen, Hinweisen und Botschaften.

Wie kam ich zum Thema Schlaf?

Auf meinen Reisen konnte ich jedes Mal - weil ich kinesiologische Handgriffe kenne - dem Jetlag aus dem Weg gehen. Das war für mich wie ein kleiner Wettbewerb. Ich freute mich, ohne Jetlagsymptome und Müdigkeitseinbrüche meine Reisetage und Konferenzzeiten zu genießen. Ich wandte einfache kinesiologische Techniken an mir selber an. Und das mit Erfolg. Denn OHNE Jetlag zu reisen ist ein messbares positives Resultat. In meinen Workshops habe ich viel mit Menschen im Nachtdienst zu tun.

Pflegekräfte in Kliniken und Altenheimen, Schichtarbeiter, Zugführer im öffentlichen Verkehr... Ich bekomme regelmäßig positive Rückmeldungen über deren körperliche und geistige Fitness im Nachtdienst. Genau so schwärmen viele über die erholsamen Schlafstunden im Anschluss an den Nachtdienst. Egal, ob es um das Einschlafen oder das Munterbleiben geht, Kinesiologie wirkt verblüffend.

Seit 1992 werde ich mit diversen Schlafproblemen konfrontiert. Säuglinge, die aus unerklärlichen Gründen schreien und nicht schlafen. Schüler, die von schlechtem Gewissen und Angst vor negativen Noten geplagt sind, Erwachsene, die sich nachts wegen Sorgen oder Kummer im Bett wälzen. Weiters möchte ich Atemaussetzer, Schnarchen, Zähneknirschen, Schlafwandeln, unruhiges Träumen, Bettnässen, Beinkrämpfe,... erwähnen – viele Gründe und Ursachen, die den gesunden Schlaf stören. Die meisten sind ratlos und dulden still schlaflose Stunden. Dieses Buch – Sie halten es gerade in der Hand – soll, kann und darf Ihnen bei Ihren persönlichen Schlafproblemen helfen.

Auch für mich gab es immer wieder Störungen beim Schlafen. Zum Beispiel Amerikanische Züge. Wer diese kennt, weiß, wie elendlang diese Züge sind und sich mit lautstarken Signalhörnern langsam vom Anfang bis zum Ende durch die Stadt bewegen. Laut quakende Frösche, die 90 Dezibel erreichen, ratternde mittelalterliche Schneeräumgeräte, Motorenlärm oder grölende betrunkenen Nachtschwärmer... Diese oder ähnliche Lärmquellen sollten Sie normal nicht beeinflussen. In diesem Fall helfen Sie sich mit

einer Übung, die Ihre innere Ruhe wieder herstellt. Damit sind Sie mit Ihrer Wahrnehmung und Ihrem Gehör mehr bei sich selbst und weniger in Ihrem Umfeld.

Egal ob Schnarchen, Zähneknirschen, Alpträume, Gedankenwirrwarr Überarbeitet sein, ein Durcheinander im Schlafrhythmus oder anderes... nehmen Sie Ihr Schlafproblem nicht hilflos hin, sondern entdecken Sie beim Lesen, welche Empfehlungen in Ihrem Fall helfen können.

Alle Empfehlungen, Tipps und Übungen resultieren aus guten Erfahrungen meiner Klienten und Teilnehmer. Ich habe diese Erkenntnisse nun für Sie zusammengefasst. Übrigens...100%igen Erfolg kann ich leider nicht garantieren...

Ein Schlafproblem steht oft nicht alleine. Vielmehr ist es Anzeiger für ein oder vielleicht mehrere Probleme, die im Hintergrund auf den Menschen wirken. Ursachen, Auslöser, Notwendigkeiten und der Zweck für Schlafstörungen sind so unterschiedlich wie der Fingerabdruck eines Menschen.

Geben Sie nicht gleich auf, wenn Sie bei der ersten Übung keine angenehme Wirkung verspüren. Bleiben Sie dran, signalisieren Sie Ihrem Körper-Ich, dass Sie wirkliches Interesse an der Lösung Ihrer Schlafstörung haben.

In den nächsten Kapiteln schreibe ich über diverse Hindernisse, negative Einflüsse und Unannehmlichkeiten, die Ihnen den Schlaf rauben können. Nicht das Schlafproblem



Seien Sie ein Detektiv auf der Suche nach den Auslösern Ihres Schlafproblems.

selbst sollte im Mittelpunkt stehen, weit mehr sollten wir den unzähligen Auslösern und Ursachen unsere Aufmerksamkeit schenken. Seit 1992 sammle ich meine Erfahrungen als Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach in einer Schatzkiste. 2015 war es an der Zeit, diese Schätze mit Ihnen zu teilen. Die erste Auflage zeigte zu meiner Freude positive Resonanz. Sie halten bereits die zweite Auflage in der Hand.

Schlüpfen Sie in die Rolle eines Detektivs und arbeiten Sie an Ihrem eigenen Auftrag: „Die Perfekte Nacht®“ ...Gut rasch einschlafen, angenehm durchschlafen und frisch und munter aufwachen. Designen Sie Ihr eigenes wünschenswertes Schlafziel, dass Sie in Zukunft morgens mit Dankbarkeit für den erholsamen Schlaf aufwachen und lächeln.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie mit diesem Buch erfolgreich sind und zu gesundem Schlaf finden. Empfehlen Sie dieses Buch ruhig in Ihren Freundes- und Bekanntenkreisen weiter. Sprechen Sie mit anderen über Ihre Erkenntnisse, Ihre positiven Ergebnisse und über Ihren erholsamen Schlaf.