

## DIE IDEE

Dem guten Schlaf den Weg bereiten!

Die Veröffentlichung eines Buches mit einem Blog zu verknüpfen ist als solches nichts Neues. Den Blog als Autorin aber nicht selbst zu schreiben, das ist gewagt. Der Grund dafür ist ein glücklicher Zufall. Es fand sich jemand, der schlecht schläft und gerne schreibt, und sich das Thema „Schlaf“ aus eigener Betroffenheit zum Thema machen wollte. Klingt auf den ersten Blick etwas ungewöhnlich und ist es sicherlich auch.

Ob das eine tolle Sache wird, steht noch in den Sternen. Neuland ist in erster Linie schließlich einfach mal Neuland. Es mit Leben zu füllen und für viele Betroffene zu einem gemeinsamen guten Ort zu machen, das wird die Aufgabe sein. Schlecht zu schlafen ist schließlich kein Schicksal sondern eine Möglichkeit sich über persönliche Grenzen hinaus weiter zu entwickeln. Voraussetzung ist allerdings sich auf den Weg zu machen. Dazu einzuladen haben wir uns vorgenommen.

## DIE MACHERINNEN

Wir sind für`s erste nicht ganz Zwei!

Machen tun in einem ersten Schritt zwei aber jede auf ihre Art. Wir das sind Maria Obermaier und Manuela Forster. Maria ist die Schlaf- und Wohlfühlexpertin, Manuela ist die Schlaflos- und Nichtwohlfühlexpertin. Ob man an dieser Stelle von einem „Dream-Team“ sprechen kann, wird die Zeit zeigen. Aber spannend wird`s auf alle Fälle.

Schreiben wird für`s erste Manuela als Betroffene. Maria wird sich je nach inhaltlichem Bedarf moderierend oder selbst schreibend einbringen. Der gemeinsame rote Faden ist das Thema „Schlafen“ und insbesondere natürlich das „Gut Schlafen“.

Sollte sich die Community inhaltlich mal vergaloppieren, wird Maria ihre Expertise in die Waagschale werfen und der „Truppe“ die Segel wieder richtig in den Wind stellen. Ansonsten wird sie neugierig mitlesen und schauen, was sich die Community zum Thema „Schlafen“ denn so zum Thema macht.

1

## DAS ZIEL

Schlafen Sie gut!

Ziel des Blog ist es für das Thema „Schlafen“ und seine vielen unterschiedlichen Facetten zu sensibilisieren. Im Lauf der Zeit soll hier ein lebensnaher Fundus an Informationen entstehen, der es leicht macht sich auch ganz individuell dem Thema zu nähern. Wir möchten Bewusstsein schaffen für den Stellenwert des Schlafs im Leben eines Menschen und ermutigen aktiv zu werden wenn guter Schlaf etwas ist, das fehlt.

Es versteht sich aus unserer Sicht von selbst, dass das Lesen dieses Blog keine ärztliche Behandlung ersetzen kann. Ganz im Gegenteil ! Wer das Gefühl hat, dass sein Schlafverhalten gravierende Auswirkungen auf sein Lebensgefühl hat, der sollte sich vertrauensvoll in die Hände eines Spezialisten begeben. Gut zu schlafen ist eine Fähigkeit, die man in jedem Alter reaktivieren kann oder wieder erlernen kann.

## Weltschlaftag im März

Hast du eine verlotterte Beziehung zum Schlaf? Wer im Bett mit Löwensound schnarcht, das Einschlafen mit dem Prädikat „Marathon nahe“ versieht oder als Morgenmuffel oskarverdächtig erscheint, sollte seinen Schlaf unter die Lupe nehmen. 0815-Lösungen sind out. Hilf` dir selbst mit dem Buch „Die perfekte Nacht“ oder komm` zu mir in die Praxis, best Point of Service für gesunden Schlaf.

„Mit ausgeschlafenen Menschen arbeitet und lebt es sich leichter und jede Nacht sollte eine Wohlfühloase für deine Körperzellen sein!“ – Das ist mein Motto. Die perfekte Nacht ist bedeutend wichtiger, als du vielleicht ahnst.

Allen Leserinnen und Lesern schlafversprechende Impulse und perfekte Nächte!  
Manuela Forster und Maria Obermair

## Jammern ist „out“!

**Sie kennen das sicherlich: sie gehen in ein Kaffee und denken sich nichts. Sie wollen sich einfach nur ganz ruhig und entspannt eine kleine Pause oder ein kleines „Gutti-Gutti“ gönnen. Sie setzen sich mit leiser Vorfreude an einen Tisch und gehen gedanklich schon mal der Frage nach, worauf sie denn Lust haben. Doch noch bevor jemand zu Ihnen kommt, um sie zu fragen was sie wünschen, dringt von den Nebentischen etwas unerfreulich an ihr Ohr: Jammern, und zwar in typisch österreichischer Manier, das ohne Unterlass jeden und alles in „Haft“ nimmt.**

Ich mein' jammern kann in kleinen Häppchen mal wirklich gut tun und vielleicht sogar ein wenig erleichtern. Aber seine Zeit damit zu verbringen, und auch noch andere mit auf den Weg zu nehmen, das ist nahezu „Umweltverschmutzung“. Ich weiß natürlich, dass es sich beim Jammern um ein österreichisches Massenphänomen handelt, das von vielen als „normal“ empfunden wird. Aber ich hab' noch nicht erlebt, dass Jammern auch nur irgendwas verändert hat.

### **Schlecht zu Schlafen ist eine Last!**

Schlecht zu schlafen ist kein Pappentstiel und für die Betroffenen in der Regel wirklich eine Last. Aber ich kann einfach keinen Sinn darin erkennen, sich das in Gesellschaft von anderen permanent zum Thema zu machen. Aus diesem Grund schreibe ich hier auch nie wirklich darüber wie „grottig“ ich schlafe sondern lieber darüber zu welchen Überlegungen ich diesbezüglich komme, zu welchen Aha-Erlebnissen mich das geführt hat bzw. was für Verbesserungen ich mit kleinen Schritten für mich erzielen konnte. Ich glaube damit ist denen, die auch schlecht schlafen besser gedient als wenn ich hier permanent meine Nächte sezieren.

### **Ich bin interessiert an wertvollen persönlichen Erfahrungen.**

Schlecht zu schlafen kann viele Gründe haben, und wahrscheinlich sind die Geschichten, die wir uns hier dazu erzählen könnten so vielfältig und unterschiedlich wie wir selbst. Doch schlussendlich bringt uns das Teilen von schlimmen Nächten nicht weiter. Was uns als Gemeinschaft hier weiter bringt, sind wertvolle persönliche Erfahrungen auf dem Weg zur Besserung. Sie miteinander zu teilen, kann auch für andere Menschen zur Inspiration und vielleicht sogar zum Geschenk werden. Und genau das ist es, wofür ich mich hier stark machen möchte: für eine lebendige Runde von Menschen, die mit dem Schlafen ein Thema hat, und die auch aus sich heraus, Gutes auf den Weg zu bringen vermag.

### **Ich bin meine beste Medizin**

Natürlich könnten wir uns als Schlechtschläfer auch Tabletten reinziehen und Schlaflabore ernähren aber ich glaube nicht, dass das die Botschaft schlechten Schlafs ist. Ganz im Gegenteil ! Schlechter Schlaf ist in letzter Konsequenz „selbstgemacht“. Auch wenn hier der eine oder andere jetzt denkt, die hat sie nicht mehr alle, ich glaube, das Prinzip „Selbstverantwortung“ schließt keinen Lebensbereich aus. Ich mein' auch ich nehme mich täglich ein wenig an der Nase und schaue, was habe ich wieder dazu beigetragen, dass die letzte Nacht bescheiden war. Und ehrlich: ich zäume das Pferd jeden Tag irgendwie anders aber immer noch von hinten auf.

Aber ich betrachte das Symptom als eine Einladung mich selbst ein wenig bewusster zu erfahren und mich selbst ein wenig besser kennenzulernen. Und irgendwann denke ich, werde ich den Bogen wieder richtig raus haben. Und wie ich mich kenne, werde ich den Weg dorthin dann nicht mehr missen wollen auch wenn ich mir zwischenzeitlich gedacht habe, diese „Schlaferei“ geht keinen Tag mehr so weiter.

In diesem Sinne jammerfreie und herzliche Grüße aus dem Lern- und Erfahrungsfeld „Schlaf“  
Manuela Forster

P.S.: Sofern Sie zum Thema „Schlaf“ für sich etwas Wertvolles herausgefunden, her damit. Ich bin sicher wir alle hier können davon profitieren.

## Werden Sie jetzt „Feel-Good-Manager“?

**Ja, ich habe ein neues Wort gelernt und bin dadurch mit einem Berufsbild in Kontakt gekommen, das ziemlich „modern“, ziemlich innovativ aber unheimlich klasse ist: dem „Feel-Good-Manager“. Ich mein' spontan hatte ich natürlich schon eine Idee worum's dabei geht aber in den dazugehörigen Artikel habe ich dann doch kurz rein gelesen.**

Also ein „Feel-Good-Manager“ kümmert sich in Unternehmen darum, dass sich die Menschen wohl fühlen, und das im besten Sinne des Wortes. Hat man sich früher darauf beschränkt ergonomisch richtige Stühle zur Verfügung zu stellen, einen arbeitsmedizinischen Dienst vorzuhalten oder eine Kantine einzurichten geht's heute dabei um wesentlich mehr. Nämlich das Wohlfühlen von Menschen in all' seinen unterschiedlichen Facetten. Dieser Ansatz hat mir gefallen.

### **„Feel-Good-Management“ beginnt bei einem selbst**

Es ist sicher schön in einem Unternehmen zu arbeiten, das sich so innovativen Ansätzen wie dem „Feel-Good-Management“ widmet. Aus meiner Sicht beginnt das perfekte Wohlgefühl aber immer bei einem selbst. Das mag für Menschen, die schlecht schlafen sicher herausfordernder sein als für andere aber ich glaube, dass man die Nachwirkungen einer schlechten Nacht sehr wohl abfedern kann.

### **Schlechte Nacht – Guter Morgen!**

Wer über lange Zeit schlecht schläft, der fühlt sich mitunter schwer geprüft wenn's in der Früh ans Aufstehen geht. Darüber hinaus kann einem dabei auch sein sonniges Gemüt abhanden kommen, sofern es nicht schon ganz verreist ist. Sich an dieser Stelle innerlich aufzuraffen und den neuen Tag trotzdem mit einem guten Gefühl zu beginnen, kann dann schon zur Herausforderung werden. An dieser Stelle möchte ich Sie aus eigener Erfahrung ermutigen, sich morgens vielleicht besonders zu verwöhnen. Das muss nichts Großes sein aber etwas was nicht den ewig gleichen morgendlichen Abläufen entspricht. Werden Sie kreativ!

Ich weiß natürlich, dass manches leichter gesagt als getan ist aber sich selbst mit einem Lächeln in den Tag zu schicken, rechtfertigt aus meiner Sicht jeden Umstand. Vielleicht trinken Sie ihren Kaffee mal aus einer besonderen Tasse und vielleicht gibt's dazu etwas, was es sonst ganz selten gibt. Vielleicht duschen Sie morgens mit etwas, das über den Duft ihre Sinne erfreut. Vielleicht lesen Sie morgens mal nicht die Zeitung sondern machen sich einen frisch gepressten Saft und genießen diese „Erfrischung“ ganz bewusst.

Unterbrechen Sie Ihre Problemschleife!

Ich persönlich habe begonnen intuitiv zu frühstücken. Keinen Tag ist es gleich. Und bis zu einem gewissen Grad zelebriere ich es sogar. Ich ziehe mich mittlerweile auch nicht mehr einfach nur an sondern tatsächlich so lange um bis ich mich total wohl fühle. Manchmal sieht's in meinem Kleiderschrank dann zwar aus wie bei einem Teenager aber für mich zählt das Ergebnis: Wohlbefinden. Auf diese und andere Art hole ich mir im Lauf eines Tages einfach viele kleine „Aufmunterer“ an Bord und versuche, meine bescheidenen Nächte ein wenig zu relativieren. Sorgen Sie für ihr Wohlbefinden so gut Sie können

Wenn ich Sie nun einlade, ihre Rolle als „Feel-Good-Manager“ für sich und ihr Leben zu überprüfen bzw. bewusster zu gestalten, dann tue ich das vor dem Hintergrund der Erfahrung, dass es für mich als Schlechtschläferin einiges gebracht hat. Ich achte jetzt mehr auf mein Wohlbefinden. Darüber hinaus habe ich das Gefühl mein Schlafverhalten hat sich ganz leise verändert so als ob eine „Beruhigung“ eingetreten wäre.

Übrigens zum persönlichen Wohlbefinden gehört auch eine wohlwollende gedankliche und emotionale Haushaltsführung. Die hab' ich selbst zwar auch noch nicht ganz im Griff aber ich denke ich bin summa summarum schon auf einem guten Weg.

Mit herzlichen und etwas weniger müden Grüßen

Manuela Forster

## **Warum wir schlafen, liegt im Dunkeln!**

**Bei meiner Recherche zum Thema „Schlaf“ bin ich durch Zufall auf den einen oder anderen Artikel gestoßen, der sich mit der Frage beschäftigt, warum wir schlafen. Dabei bin ich mit der spektakulären Information in Kontakt gekommen, dass man genau das eigentlich nicht so 100 %-ig weiß. Nicht, dass man danach nicht geforscht hätte. Aber offensichtlich hat eine schöpferische Intelligenz dem menschlichen Wissensdurst hier eine „natürliche“ Grenze gesetzt. Wie schön, das dem Schlafen noch ein Zauber innewohnt.**

Ich persönlich halte Schlafen für wundervoll. Sich im Bett zu räkeln, in die Federn zu kuscheln und einfach entspannt vor sich hin zu liegen, herrlich. Das Leben hat wirklich auch perfekte Seiten. Und was ein Glück, ich darf ein Drittel meiner Lebenszeit im Bett verbringen, sprich' mich einfach hinlegen, entspannen und loslassen. Ich bin allein schon von der Vorstellung hellauf begeistert. Wenn man das einem Außerirdischen erklären würde, im Sinne aller Herrlichkeit auf Erden, der würde mit den Hufen scharren.

### **Schlechter Schlaf kann Türen öffnen**

Wie die irdische Erfahrung zeigt, klappt das mit dem Schlafen nicht für alle Menschen gleich gut. Und wie mit dem Schlafen selbst, ist es mitunter auch mit dem Nicht-Schlafen, das „Warum?“ liegt im Dunkeln. Das stört im ersten Fall nicht wirklich, im zweiten kann das herausfordernd werden. Dabei möchte ich aus einem eventuell bescheidenen Schlafverhalten nun keine Wissenschaft machen. Ganz im Gegenteil,

manchmal sollten Dinge auch so sein dürfen wie sie sind. Das gibt uns Gelegenheit uns vielleicht ein wenig mehr in der Haltung zu üben, dass manches im Leben auch seinen „guten“ Grund haben kann.

### **Vom Wachsein zum Wachwerden**

Nächtliche Wachphasen können körperlich, geistig und seelisch richtig ausgeben. Ich mag mich an meine schlaflosesten Stunden noch heute nicht gern erinnern. Als ob einer in mir etwas aufgezogen hätte. Mittlerweile habe ich Wachphasen aber auch schätzen gelernt. Diese Ruhe und Stille wenn's draußen noch dunkel ist, hat mittlerweile sogar was Schönes. Und wenn ich wirklich nicht weiter schlafen kann, dann mache ich aus einer Wachphase auch schon mal eine schöpferische Zeit. Im Rückblick habe ich sogar das Gefühl, dass gerade diese Zeiten mich auf besondere Art und Weise weiter gebracht haben.

### **Auch Schlafen will mitunter gelernt sein**

Auch wenn ich nicht perfekt schlafe, halte ich Schlafen nach wie vor für eines der schönsten Dinge der Welt. Und dass die Wissenschaft diesbezüglich den Bogen noch nicht raus hat, macht mich froh. Schon Einstein wusste, Gott würfelt nicht. In diesem Sinn ist sicher auch mit dem Schlaf als solches eine perfekte Absicht verbunden. Wenn manche von uns diesbezüglich vielleicht einiges durcheinander gewürfelt haben, mag das auf den ersten Blick eine schwere Prüfung sein. Doch ich glaube fest, irgendwann kommt der Zeitpunkt wo alles wieder in eine gute Ordnung fällt. Und bis dahin darf uns unser Schlafverhalten vielleicht ein wertvolles Feedback und ein wohlwollender Sparringspartner sein. Manchmal will eben auch Schlafen gut gelernt sein!

Mit lieben und aufgeweckten Grüßen

Manuela Forster

## **DAS THEMA „SCHLAF“ SCHLÄFT NOCH AUF GOOGLE!**

**Wer sich mit dem Thema „Schlaf“ beschäftigt, der googelt. Und wenn man sich dann so anschaut, was da ausgeworfen wird, dann gehen einem doch die Augen über. In diesem Bereich gibt es eigentlich nichts, was es nicht gibt. Vom perfekten Kissen bis zum Wunder „Lattenrost“, von der idealen Matratze bis zum Bio-Bett, vom Schlaflabor bis zum Schlaf-Coaching, von Schlaf-News bis zum Schlaf-Hacking. Schlafen bewegt offensichtlich auch die digitale Welt. Leider ist aus meiner Sicht vieles nur nett aber prickelt nicht wirklich. Etwas hat mir allerdings richtig gut gefallen: der Blog in dem ein Paar aus Berlin das Thema Schlaf von seiner schönsten Seite beleuchtet. Allerdings haben Sie das mit dem Bloggen nicht wirklich lange durchgehalten. Ich glaube, die schlafen jetzt doch lieber wieder für sich.**

4

Wer schlecht schläft, ist auf diesem Planeten nicht allein, zumindest nicht auf Google. Da ich mir ja bis vor kurzem ja nicht wirklich auf den Schirm geholt habe, das ich schlecht schlafe, hatte ich das Thema natürlich auch nicht gegoogelt. Das wollte ich jetzt allerdings nachholen. Zum einen hat es mich natürlich persönlich interessiert. Wer weiß, vielleicht entdecke ich ja das eine oder andere nützliche Häppchen. Zum anderen wollte ich schauen, wie mit dem Thema „Schlaf“ dort ganz allgemein umgegangen wird. Um es kurz zu machen, ich war ziemlich enttäuscht.

### **Der digitale „Output“ hält sich in Grenzen.**

Wer glaubt zum Thema „Schlaf“ auf Google glücklich zu werden, den muss ich enttäuschen. Ich konnte nichts entdecken, was mich weggerissen hat. Eigentlich habe ich erwartet, den einen oder anderen gut geführten Blog aufzutun und von diesem Beispiel zu lernen. Darüber hinaus wäre es schön gewesen, die eine oder andere Informationsquelle aufzutun, die uns hier bereichert. Aber nichts dergleichen. Über's Schlafen wird lt. „Google-Auswurf“ zwar geschrieben was das Zeug hält aber wenn man die Probe auf's Exempel macht, dann ist doch nicht wirklich was dabei, was begeistert.

### **Das Problem „Schlaf“!**

Ich finde es ja schön, das sich digital viele Anbieter rund um das Thema „Schlaf“ aufgestellt haben aber das einzige was ich dort wahrgenommen habe, ist das Wort „Problem“. Ich mein' es tut natürlich gut mit dem schlechten Schlaf nicht allein zu sein oder auf eine Mauer des Schweigens zu stoßen aber daraus eine nahezu allgegenwärtige „Problem-Trance“ zu machen, halte ich für entbehrlich. Zumindest für mich. Darüber hinaus will ich mich nicht mit Wunder-Kissen, Wunder-Betten oder Wunder-Matratzen beschäftigen. Und die Langezeitfolgen von schlechtem Schlaf will ich auch nicht permanent vorgebetet kriegen. Ich wäre begeistert gewesen von dem einen oder anderen persönlichen Wort oder der einen oder anderen wirklich guten Absicht. Aber aus meiner Sicht geht's online nur um „conversion“, sprich' die Animation zum Kauf, und das finde ich inhaltlich doch arm.

### **Das hier ist jetzt also Neuland.**

Schlecht- und/oder Nicht-Schläfer haben online keine wirkliche gemeinsame Bühne. Es gibt zwar Lesestoff und eine bemerkenswerte Vielfalt an Produkten und Dienstleistungen aber so etwas wie eine „Community“ gibt es nicht. Ob das hier mit dem Blog in diese Richtung gehen wird, wird die Zeit zeigen. Neuland wird damit in jedem Fall betreten.

In diesem Sinne möchte ich Sie einladen hier dran zu bleiben und vielleicht sogar ein bisschen mitzumachen. Wer weiß wohin die gemeinsame Reise führt. Vielleicht schreiben wir hier im Blog ja mal als Betroffene ein Buch. Schließlich sind wir am Thema „Schlaf“ ja ganz nahe dran.

Mit herzlichen „kollegialen“ und kreativen Grüßen

Manuela Forster

## **WIDERSTAND IST ZWECKLOS!**

**Schlecht zu schlafen, ist sicher für jeden Menschen eine Herausforderung. Manchmal sind es im wahrsten Sinne des Wortes Kleinigkeiten, die uns nicht schlafen lassen. Manchmal quälen wir uns allerdings nicht nur durch die Nacht sondern buchstäblich auch durch's Leben. Welchen persönlichen Hintergrund schlechter Schlaf auch immer hat, der erste Schritt in eine andere Richtung, ist aus meiner Sicht, die Anerkennung seiner Selbst, und zwar mit diesem Problem. Und genau das fällt mitunter nicht leicht!**

Seit ich mich entschieden habe, mir meinen schlechten Schlaf zum Thema zu machen, ist in mir ziemlich viel in Bewegung geraten. Zuerst habe ich damit begonnen mein Leben zu sezieren, meine Matratze zu verdächtigen und meinen Schlafplatz anzuzweifeln. Dann habe ich mir überlegt ob mir ein Botenstoff fehlt, ich vielleicht zu wenig an der frischen Luft bin oder Kaffee oder Tee ab einer bestimmten Tageszeit nicht mehr gut für mich sind.

### **Der Intellekt kennt keine Grenzen!**

Schlussendlich hatte ich die Katze im Verdacht, ich könnte ja latent allergisch sein, dann das Leitungswasser – wer weiß was da drin ist – und zu guter Letzt waren meine Ernährungsgewohnheiten dran. Langer Rede kurzer Sinn, mit nahezu wissenschaftlichem Ernst war ich auf Spurensuche. Besser geschlafen habe ich trotzdem nicht. Eines Tages hat's in meinem gedanklichen Universum aber dann „Klick!“ gemacht und mir ging im wahrsten Sinne des Wortes ein Licht auf.

### **Schlechten Schlaf bringt man nicht im Kampf zur Strecke.**

Die Energie die ich verwandt habe um mir und meinem schlechten Schlaf auf die Spur zu kommen, war eigentlich geprägt von einem tiefen Gefühl des Widerstands. D. h. mit nahezu intellektueller Aggressivität habe ich versucht, die Landschaft dieses persönlichen Defizits zu erkunden. Damit verband ich die naive Vorstellung, wenn ich nur das richtige Kästchen, sprich' die richtige Erklärung dafür fände, würde ich das Symptom schlagartig aus meinem Leben katapultieren. Doch genau so geht's nicht. Zumindest nicht bei mir.

### **Was man ablehnt, das schlägt erst richtig Wurzeln!**

In all' diesem gedanklichen Lärm, was es denn sein könnte, das mich schlecht schlafen lässt, ist mir plötzlich bewusst geworden, dass ich intellektuell nahezu Krieg gegen mich selbst führe. Ich konnte mich mit diesem Symptom einfach nicht annehmen. Ich bin de facto Jahr und Tag „pumperlg'sund“ und jetzt habe ich auf einmal so einen „Knochen“ am Hals? Des gibt' s net, zumindest nicht in meinem Universum. Da habe ich mich durch Zufall an einen Gedankengang erinnert, der mir seinerzeit einmal untergekommen ist: „Was man ablehnt, das bleibt!“ Und intuitiv hab' ich gespürt „Bingo! Das ist es.“ Ich bin ja so grantig auf mich wegen der Geschichte mit dem grottigen Schlaf, dass mir fast die Worte fehlen. Vielleicht könnte ein guter erster Schritt sein, mich einfach mal so anzunehmen, wie ich grade bin: ein Mensch, der schlecht schläft, Punkt.

### **Frieden mit sich selbst kann Wunder wirken**

Um in dieses Fahrwasser des Friedens zu kommen, habe ich eine kleine Übung aus meiner „persönlichen“ Apotheke genutzt. Eigentlich habe ich mir davon gar keine große Wirkung erwartet aber überraschenderweise, bin ich doch zu einem beeindruckenden Ergebnis gekommen. Im Zentrum stand dabei der Satz „Auch wenn ich schlecht schlafe, liebe und akzeptiere ich mich so wie ich bin !“

Um die Wirkung dieser Selbstakzeptanz-Übung zu unterstützen habe ich auch einen „neurolymphatischen Reflexpunkt“ eingebunden und ganz leicht in Form von kreisenden Bewegungen massiert. D. h. während ich den Satz mehrere Male ausgesprochen habe, habe ich diesen Punkt und damit auch meinen Körper angesprochen. Nach einigen Minuten habe ich ganz deutlich ein Gefühl der Entspannung wahrgenommen. Und das ist bis jetzt auch so geblieben.

### **Mein Schlafverhalten „eiert“ jetzt entspannt.**

Dieser Frieden mit mir selbst, tut mir gut. Ich beobachte mein Schlafverhalten jetzt entspannt und probiere das eine oder andere aus, um zu schauen, wie ich eine Verbesserung meiner Nächte auf den Weg bringen kann. Und wenn ich nachts aufwache und nicht weiter schlafen kann, dann nehme ich das mittlerweile richtig gelassen. Und wenn ich mal eine Nacht mit nur wenigen Unterbrechungen „durchschlafe“, dann freue ich mich, dass ich zumindest schon eine kleine Veränderung erreicht habe. In diesem Sinne möchte ich Sie einladen, Frieden mit sich und ihrem Schlafverhalten zu schließen. Vielleicht eröffnen sich draus auch für Sie neue Möglichkeiten der Erkenntnis.

Mit herzlichen und noch immer müden Grüßen

Manuela Forster

## **ÜBER'S SCHLAFEN BLOGGEN? GUTE NACHT.**

**Ob man über's Schlafen bloggen kann, weiß ich nicht, aber schreiben kann man darüber auf alle Fälle. Zumindest will ich das Wagnis eingehen und mich auf den Weg machen. Und da ich aus Erfahrung weiß, dass Dinge sich mitunter auch einfach „ent-wickeln“, vertraue ich darauf, dass das Schlafen und das Bloggen gemeinsam einen guten „plot“ finden. In diesem Sinne „Herzlich willkommen!“ und „Leinen los!“**

Ich schlafe schlecht und ab sofort wird das nun die ganze Welt wissen. Zumindest ist das meine ängstliche Vorstellung. Aber ich hab' mich nun mal entschieden, mir mein Schlafverhalten zum Thema zu machen und damit auch nicht hinterm Berg zu halten. Das auch noch online zu tun und Andere mit auf den Weg zu nehmen, mag ungewöhnlich sein. Aber ich glaube, ich bin mit dem Thema nicht alleine. Ausschlaggebend für diesen Schritt war der Augenblick in dem mir klar wurde, wie lange ich schon schlecht schlafe. Noch erschütternder war allerdings die Erkenntnis wie lange mir das nicht wirklich aufgefallen ist.

6

### **Dieser Moment saß, aber richtig!**

Das mit dem schlechten Schlaf geht schon Jahre und das ohne, dass ich mir groß Gedanken gemacht habe. Ab und zu hab' ich mir zwar mal einen Meridian balancieren lassen aber ansonsten hat mich mein Schlafverhalten nicht wirklich beunruhigt. Ganz im Gegenteil, ich hab' tapfer durchgehalten. Ich, die sonst jedem emotionalen oder mentalen Ungleichgewicht unverzüglich auf den Grund geht, hab' einen elementaren Teil meiner Lebensqualität einfach aus dem Blick verloren?

Das ist ja wie bei einem Raucher, dem nicht auffällt, dass er raucht oder einem Trinker, dem nicht bewusst ist, dass er trinkt. Ich weiß nicht ob so ein Vergleich zulässig ist aber ich glaub' Schlafmangel wirkt sich auf lange Sicht nicht weniger schädlich aus als andere ungesunde Verhaltensweisen.

### **Schlafen kann ich noch den Rest meines Lebens!**

Natürlich kann man sich jetzt fragen, wie geht das denn so lange nicht richtig gut zu schlafen?

Irgendwann fällt einem das doch auf? Ja, das ist richtig, aber der Groschen muss deswegen noch lange nicht fallen. Denn in dieser Zeit war immer irgendwas, d. h. da war so viel in Bewegung in meinem Leben, so viel Unruhe, dass das mit dem bescheidenen Schlafverhalten eigentlich leicht erklärt war. Mir war nur daran gelegen, meine Aufgaben gut zu bewältigen und auf gut Deutsch gesagt alles am Laufen zu halten.

Mein Blick war dabei immer eher auf andere gerichtet, denn auf mich. Und so fallen eigene „Nöte“ dann schon mal unter den Tisch. „Man“ will ja sein Bestes geben.

### **Schlechter Schlaf zehrt an Körper, Geist und Seele.**

Im Nachhinein bleibt mir natürlich der Mund offen stehen, wie mir das entgehen konnte, und was diese Zeit mir letztlich auch in Form von schlechtem Schlaf abverlangt hat. Gleichzeitig bin ich aber auch froh, dass mir jetzt bewusst geworden ist, dass da was im Argen liegt.

### **Aber jetzt ist Schicht im Schacht!**

Ich persönlich würde für mich nicht davon ausgehen wollen, dass mir körperlich etwas fehlt. Ich habe das mit dem guten Schlaf lediglich aus den Augen verloren und im Lauf der Zeit ziemlich versemelt. Aber jetzt da's mir klar ist, bin ich zuversichtlich, dass ich mich und mein Schlafverhalten auch wieder in ein erfreulicherer Fahrwasser kriege.

Ganz im Gegenteil, ich freue mich schon darauf wieder richtig gut zu schlafen. Und auf dem Weg dorthin, möchte ich mehr über das Schlafen herausfinden und mit Menschen, die ebenfalls betroffen sind, teilen. Wer weiß, was aus dieser Geschichte noch wird.

In diesem Sinne geht' s ab heute hier los und um eines der schönsten Dinge der Welt: den guten Schlaf. Ich würde mich freuen wenn Sie dieses Thema wie mich anspricht und Sie für sich persönlich das eine oder andere mitnehmen können.

Mit herzlichen aber noch müden Grüßen

Manuela Forster

## WIR SIND HIER IM DOPPEL AKTIV!

**Nein, hier kommt es zu keiner Neuauflage des doppelten Lottchens. Wir sind fachlich bzw. persönlich zwar an einem gemeinsamen Thema dran aber jeder hat seine eigene Perspektive und Erfahrungswelt, die er hier einbringt. Maria kommt dabei von der eher fachlichen Seite, ich von der eher persönlichen. Maria ist die, die gut schläft, ich bin die, die dem guten Schlaf noch auf der Spur ist. Im Mix soll dabei für Menschen, die schlecht schlafen eine runde Sache entstehen. Haben wir uns zumindest so gedacht!**

Dass wir uns auf unsere etwas „reiferen“ Tage als „Paket“ zusammenfinden, hatten wir nicht geplant. Jedenfalls nicht so ! Aber der Zufall wollte es, dass Maria sich mit dem Schreiben eines Buches auf den Weg gemacht hatte. Dass sie das zum Thema „Schlafen“ tat, hat mich irgendwie inspiriert, noch dazu weil ich schlecht schlafe. Da hatte ich dann so ganz beiläufig den Gedanken, ich könnte über meinen Weg zurück zum guten Schlaf vielleicht schreiben, und zwar in einem Blog der ihr Buch begleiten könnte. Herzlich willkommen in der Welt des Schlafens und in diesem Blog. Ihre Gastgeber sind Maria Obermaier, Autorin und Wohlfühlexpertin und Manuela Forster, augenblickliche Schlechtschläferin und Nicht-Wohlfühlexpertin. Zusammen wollen wir hier auf sehr persönliche Art in das Themengebiet „Schlaf“ eintauchen. Im Zentrum stehen dabei der gute Schlaf und mögliche Wege, für ihn zu sorgen. Wir freuen uns wenn Sie sich eingeladen fühlen uns hier zu folgen. Vielleicht ist der eine oder andere Beitrag für ihre gute Nacht ja der perfekte „Stoff“.

Mit herzlichen Grüßen

Maria Obermair + Manuela Forster

## Schlaflos in .....

**Auch wenn sich Tom Hanks und Meg Ryan mit „Schlaflos in Seattle“ für immer in unsere Herzen gespielt haben, so läuft heute unter dem Titel „Schlaflos in ....." im nächtlichen Heimkino vieler Menschen ein völlig anderes Programm. Wenn Schäfchen zählen doch tatsächlich helfen würde oder es ein Glas Milch mit Honig einfach richten könnte! Doch ganz so „easy“ scheint das mit der guten Nacht für rund 25 % der Bevölkerung nicht zu sein. Ganz im Gegenteil: Perfekt zu schlafen ist für viele Erwachsene heute ein persönlicher Prüfstein. Wie kommt das?**

## SCHLAF – DAS VERNACHLÄSSIGTE LEBENSELIXIER

**Um als Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlexpertin den Weg zum eigenen Buch zu bewältigen, muss man nicht nur gesund und ausgeschlafen sein, sondern sich in der Tat auch wohl fühlen. Eine weitere nützliche Zutat könnte die Erkenntnis sein, dass sich das Thema „Schlaf“ in der eigenen Praxis über Jahre hinweg zum persönlichen Schwerpunkt verdichtet hat. Und wenn es dann auch noch gelingt die in unzähligen Seminaren, Vorträgen, Einzelsitzungen und vertraulichen Gesprächen gewonnene Expertise in Worte zu fassen dann wird die Tastatur über Monate hinweg zum Lebensmittelpunkt.**

Doch nun ist es geschafft, der Erfahrungsschatz ist gehoben, das Thema „Schlaf“ hat in Wort und Bild einen perfekten Ausdruck gefunden. Und wer das Buch zum ersten Mal in Händen hält, ist überwältigt von der professionellen Ausführung. Das ist allerdings kein Wunder denn die Autorin hat sich für die Herausgabe im Selbstverlag entschieden. Und so ist jenseits von zahlenfixierten Verlagsprogrammen und knausernden Ansprechpartnern ein Buch entstanden, das persönlich ist und Persönlichkeit hat. Schlaf-Management mit dem Wecker!

Mein Tipp: Schlaf-Management mit dem Wecker!

Wer nicht ausschlafen kann und den Wecker stellen muss, um rechtzeitig aufzustehen, sollte seine Schlafzeit planen, damit man beim Weckerläuten halbwegs fit ist. Richtiges Schlaf-Management ist deshalb so wichtig, weil wir bestenfalls schon wach oder in einer oberflächlichen Schlafphase durch den Wecker aufwachen sollten. Wer aber aus der Tiefschlafphase gerissen wird, fühlt sich beim Aufwachen völlig gerädert und braucht längere Zeit, um auf Touren zu kommen. Kein Wunder, jeder Fehlstart am Morgen gleicht einer Folter! Berechnen Sie die Schlafzeit mit der Einschlafphase, der Schlafphase und der Aufwachphase! Schätzen Sie die Zeit des Einschlafens in Minuten. Für jede Tiefschlafphase können Sie zwei Stunden berechnen. Ein gesunder Erwachsener braucht etwa sechs bis acht Stunden Schlaf, also drei bis vier Tiefschlafphasen. Dazu planen Sie noch zwischen fünf und zehn Minuten zum Aufwachen. In der Summe ergibt sich eine Gesamtzeit, die Einfluss nimmt auf Ihre Bettgezeit. Ein Beispiel: Der Wecker läutet um 6:00 Uhr, das ist die gewünschte Zeit zum Aufstehen. Die Einschlafzeit beträgt etwa zehn Minuten, das gewünschte Schlafensum sechs Stunden und zum aktiven Erwachen bedarf es zehn Minuten, um den Tag zu begrüßen. Die Gesamtzeit beträgt sechs Stunden und zwanzig Minuten. Das bedeutet, dass diese Person um spätestens 23:40 zu Bett gehen sollte. Ich wünsche Ihnen eine perfekte Nacht und ein leichtes Aufstehen zum Weckerläuten!

Energierreiche Grüße

Maria Obermair

## Der Nachtdienst ist „Schwerarbeit“ für den Körper

Wer Nachtdienste verrichtet, sollte sehr bewusst auf gesunde und körperfreundliche Gewohnheiten im Nachtdienst achten!

Nimm warme Mahlzeiten während dem Nachtdienst zu dir!

Trinke ausreichend natürliche und temperierte Flüssigkeiten!

Arbeite in hellen Räumen das hält dich wach! Verbringe deine Zeit im Nachtdienst mit verschiedenen Tätigkeiten, das verkürzt die Nacht.

Spüre, ob dir Schlaf vor dem Nachtdienst gut tut!

Sorge für ausreichend Schlaf nach dem Nachtdienst!

Mehr erfährst du im Workshop „Fit und munter im Nachtdienst“.

Alles weitere auf [www.kinmo.at](http://www.kinmo.at)

Ich wünsche allen MitarbeiterInnen gute Nachtdienste

Maria Obermair

8

## Der Reiz der fremden Baustelle

**Wer sich die Nächte unruhig oder gar schlaflos um die Ohren schlägt, der schlägt sich in der Regel mehr als sein eigenes Universum um die Ohren. Ich ziele damit auf die weit verbreitete menschliche Gewohnheit sich nicht nur Gedanken über sich selbst zu machen sondern den Rest der Welt auch gleich miteinzubeziehen. Sich über anderer Leute Leben den Kopf zu zerbrechen ist allerdings „doof“. Seine Zeit und Energie kann man auch anders „verschwenden“.**

Schlecht zu schlafen kann viele Gründe haben. Niemand weiß das besser als jemand, der schlecht schläft und sich bewusst damit auseinandergesetzt hat. Das was dabei in der Regel nicht schlafen lässt ist eine mentale oder emotionale Unruhe. Mitunter gehören dazu auch körperliche Symptome. Was immer auch das eigene Wohlbefinden in der Nacht beeinträchtigt, weitschichtig entfernte Verwandte, die ungerechtfertigter Weise erben oder flüchtig bekannte Nachbarn, die den Rasen nicht picobello mähen, können da nicht auch noch Platz finden.

### **Wir haben verlernt bei uns zu bleiben**

Bei sich zu bleiben, heißt nicht nur gut auf sich zu schauen und gut für sich zu sorgen, es heißt auch, die Aufregungen anderer Menschen nicht auch noch mit auf den Weg zu nehmen. Ein Leben gut zu meistern ist in der Regel schon anspruchsvoll genug. Sich in Form von Geschichten auch noch die Leben anderer aufzubürden, ist dagegen jedoch „bullshit“. Gesunde Anteilnahme und Mitgefühl ja, Mitleiden oder nachts gedanklich Mitreden nein. Das Leben der Anderen dürfen wir vertrauensvoll dort lassen wo es hingehört, nämlich bei den Anderen.

### **Stille ist nicht nur für Buddhisten**

Mit unserer Aufmerksamkeit bei uns zu bleiben oder gar still zu werden, das haben viele Menschen nicht mehr auf dem Schirm, spielt sich doch die meiste Zeit unseres Lebens in der Hektik ab. Sei es beruflich oder privat, online oder offline, wir verbringen den Großteil unserer Wachzeit im Außen. Ständig gibt's irgendwas das unsere Aufmerksamkeit fordert oder im Auge zu behalten ist.



Ich gebe zu, auch mich fordert diese „Dramaturgie“ mitunter mehr als mir lieb ist. Doch mittlerweile spiele ich sehr wohl auch mit dem Kontrast zu diesem Außen, nämlich der „Stille“. Und meine Erfahrung zeigt, Stille will gelernt werden. Das ist keine Fähigkeit, die wir mal eben locker aus dem Hut zaubern können. Stille ist ein Weg, der sich einem wie jeder andere auch nur Schritt für Schritt eröffnet, und dafür muss man nicht Buddhist sein.

### **Stille entdecken und entwickeln**

Die Reise mit dem Thema „Stille“ ist immer eine individuelle. Natürlich gibt's viele wunderbare Techniken und Konzepte, die uns in diese Richtung einladen können aber meine Erfahrung ist, Stille selbst ist etwas Absolutes. In diesem Sinne kann es in einem im Lauf der Zeit schon still werden aber „Stille“ als solches ist noch mal was ganz anderes. Sich persönlich in diese Richtung auf den Weg zu machen, tut übrigens nicht nur der eigenen Schlafkurve gut. Es gibt auch noch viele weitere Vorzüge, die sich daraus entwickeln können. Vielleicht etwas mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag, im Miteinander oder bei der Bewältigung von anspruchsvollen Aufgaben.

Wie auch immer, ich bin keine „Stille-Spezialistin“ aber ich rücke in diese Qualität des Seins täglich ein wenig weiter vor. Vielleicht hat ja der eine oder andere hier ein bisschen mehr Erfahrung und Lust, seinen Weg und sein Wissen darum mit uns zu teilen. Ich bin sicher wir alle hier sind neugierig ein bisschen mehr voneinander zu hören und zu erfahren.

Mit leicht müden und „stillen“ Grüßen

Manuela Forster

## **Ständige Erreichbarkeit in der „Always On Gesellschaft“**

Die Always-on-Gesellschaft und der moderne, mobile Arbeitsstil bewirken nicht nur neue unnatürliche Schlafgewohnheiten sondern sind eine wahre Brutstätte für diverse Schlafstörungen. Das bestätigt die Studie „Die Zukunft des Schlafens“, die das Gottlieb Duttweiler Institute in Zürich ([www.gdi.ch](http://www.gdi.ch)) durchführte. Der Schlaf zählt neben Essen und Trinken zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Für besonders Engagierte rückt der Schlaf jedoch in den Hintergrund, speziell dann, wenn man gegen die ursprünglichen Körperrhythmen lebt. Ist es tatsächlich wichtig, dass das Telefon neben dem Bett wacht oder Emails und Foren während dem morgendlichen Toilettenbesuch gecheckt werden?

Als Gesundheits-, Schlaf- und Wohlfühlcoach ist ständige Erreichbarkeit und gesunder Schlaf ein „gesundheitstechnisches“ Lifestyle-Thema, das viele betrifft. Es bietet eine große Spielwiese für Querdenker und schenkt interessante Impulse, die eigene Life-Balance zu reflektieren und zu optimieren. Das Resultat eines interessanten Abends, an dem 14 Personen teilgenommen haben:

Es ist wichtig, mit Selbstdisziplin und in Eigenverantwortung die Erreichbarkeit zu steuern. Das bedeutet, dass Arbeitszeiten und Aktivphasen genauso bestimmt werden sollten wie Pausen- und Schlafzeiten zur Erholung und Regeneration.

Ständige Erreichbarkeit kann durchaus ein gutes Gefühl vermitteln, dass manch Unternehmer oder Manager schätzt. Es entgeht einem kein Geschäft, ich kann stets mit anderen in Kontakt sein weil meine globalen Netzwerke stets gegenwärtig sind.

Ich kann situationselastisch schlafen und muss nicht nur die Monoschlafphase nachts einhalten. Powernapping, Nachtarbeit und langes Ausschlafen gewähren angemessene Ruhezeiten. Beachten Sie, dass sich bereits nach einer Woche Schlafmangel 711 Gene verändern, die für Immunsystem und Zellmutation verantwortlich sind. Aktuelle Studien belegen, dass zu wenig Schlaf Ihre Muskeln schwächt, Ihre Stimmung negativ beeinflusst, Ihre Wahrnehmung reduziert, Fehler begünstigt, Konzentrationsprobleme auslöst und Ihre persönliche Ausstrahlung schwächt. Nehmen Sie Schlafprobleme oder kurzfristige Schlafstörungen ernst und finden Sie Ursachen, Auslöser und Wurzeln für diese Imbalance. Achten Sie neben gesunder Ernährung auch auf gesunden Schlaf! gesunden Schlaf!

### **Wenn Sie morgens in den „Aktiv-Sein-Modus“ wechseln wollen:**

- Signalisieren Sie Ihren Körper „...der Tag beginnt...“ Mit Ihrer inneren Einstellung werden Sie leichter wach und frisch. Begrüßen Sie den Tag und sich selbst mit einem netten Lächeln und einem freundlichen „Guten Morgen!“.
- Wenn es morgens draußen noch finster ist, sollten Sie im Raum für Licht sorgen. Beginnen Sie mit einer sanften Lampe nahe dem Bett.
- Strecken Sie sich in alle Richtungen und spannen Sie Ihre Muskeln mehrmals kurz und kräftig an. Gähnen Sie dabei herzhaft. Machen Sie Arm- und Beinbewegungen im Bett, um Ihren Kreislauf zu aktivieren.

- Trinken Sie ein Glas Wasser. Es sollte bereits neben Ihrem Bett – zumindest aber in Greifnähe sein.
- Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, um sich auf den Tag einzustimmen. Erstellen Sie Ihr Tagesdesign. Stehen Sie mit klaren Vorstellungen Ihren Tag betreffend auf.
- Nachdem Sie die Bettkante besiegt haben und auf den Beinen stehen, sollten Sie Ihre Räume wirklich gut ausleuchten, um in die Gänge zu kommen.
- Sorgen Sie für Frischluft in den Räumen. Nach einer Nacht kann die Raumluft abgestanden sein. Öffnen Sie für einen kurzen Moment die Fenster und atmen Sie bewusst einige Male kräftig durch.
- Machen Sie Überkreuzbewegungen. Das aktiviert Ihre Gehirnhälften und unterstützt Sie, klar zu denken und aktiv zu handeln.
- Schalten Sie bei Bedarf das Radio an und singen Sie zur Musik. Sprechen Sie mit anderen, das hilft, munter zu werden.

#### **Wenn Sie nachts schlaflose Stunden haben:**

- Lassen Sie nachts möglichst das Licht ausgeschaltet. Auch Led-Lämpchen machen mehr munter, als Ihnen angenehm ist. Halten Sie den Raum weiter dunkel, denn das ermöglicht schnelleres Weiterschlafen.
- Ziehen Sie dunkle und vor allem dichte Vorhänge gut zu. Lassen Sie Rollläden herunter, um den Raum bestmöglich abzudunkeln. Tragen Sie bei Bedarf eine leicht sitzende Schlafmaske.
- Benutzen Sie dunkle Bettwäsche. Der Körper sollte damit gut bedeckt sein. Bevorzugen Sie bei Schlafproblemen eher dunkle Bettkleidung.
- Verbannen Sie Telefon, Computer und TV-Geräte aus dem Schlafrum. Sorgen Sie für eine absolute Ruhe- und Erholungszone. Wenn nötig bzw. möglich sollten Sie die Stromversorgung unterbrechen. Damit verhindern Sie Licht- und Geräuschstörungen.
- Wenn Sie nachts zur Toilette müssen, sollten Sie nur ein kleines Lämpchen einschalten. Das hilft Ihnen bei der Orientierung, macht Sie aber nicht allzu aktiv.
- Wenn Sie Durst haben, trinken Sie nur schluckweise und zimmerwarmes Wasser. Zuviel Wasser und kaltes Wasser kann Sie richtig munter machen.
- Beginnen Sie keinesfalls zu lesen, denn das macht Gehirn und Sinnesorgane mehr wach, als Ihnen lieb ist.
- Meiden Sie nachts zu telefonieren oder mit jemandem zu plaudern. Lassen Sie das Radio bzw. Ihren Fernseher ausgeschaltet. Das verstärkt den Wachheitsgrad und bringt Sie weiter weg vom Schlafmodus.
- Halten Sie einen Leuchtkugelschreiber und Block unmittelbar neben Ihrem Bett bereit, um Ideen, die nachts auftauchen, in kurzen Stichworten auf dem Papier festzuhalten.
- Wie schlecht schläft man denn wenn man schlecht schläft?

10

## **Über was reden wir denn eigentlich wenn wir von schlechtem Schlaf sprechen?**

**Und was ist gemeint wenn wir über guten Schlaf reden? Diese beiden Fragen sind aus meiner heutigen Sicht leicht beantwortet. Wir reden wahrscheinlich über 8 Milliarden Möglichkeiten das eine oder das andere zu tun, d. h. gut zu schlafen oder schlecht zu schlafen. Die Frage ist lediglich gibt es einige wesentliche Merkmale, die verbindend sind und auf die man sich in weiterführenden Überlegungen dazu stützen kann. Und in der Tat, die gibt es.**

### **Zeitumstellung, nein danke!**

**Ich bin ja jung, flexibel, kreativ und dynamisch, ganz so wie das Wirtschaftsleben uns alle haben will aber die Zeitumstellung ist aus meiner Sicht so entbehrlich wie ein Pickel am A..... . Und das eigentlich immer schon. Mir fällt es nur jetzt so auf weil der gute Schlaf in meinem Leben ja ohnehin nur in kleinen Häppchen daherkommt. Da brauche ich keine zusätzlichen Herausforderungen für meine horizontale Existenz.**

Eigentlich kriege ich das mit der Zeitumstellung immer nur am Rande mit. D. h. „last minute“ nehme ich zur Kenntnis, dass es jetzt Sommerzeit wird, und ebenso unvorbereitet, kriege ich dann irgendwie mit, dass die Nummer wieder vorbei ist. Geduldig und langmütig wie ein Schaf habe ich mich nun Jahr für Jahr diesem Theater gefügt und artig mitgemacht. Es würde ja auch kaum was nützen wenn ich mich aus diesem Grund an irgendjemandes Gartentor ketten würde.

## Meine Schlafkurve ist mit dem Biorhythmus durchgebrannt

Dieses Jahr ist mir das mit der Zeitumstellung aber so aufgefallen wie nie. Zum einen habe ich sie schon herbeigesehnt weil es abends so früh dunkel wird bzw. morgens so spät hell. Wenn ich da meine Nordic Walking Stöcke sportiv Gassi führe, brauche ich nahezu ein Positionslicht um nicht unter die Räder zu kommen. Die Wertschätzung für Fußgänger hält sich in der österreichischen „Prärie“ nämlich in Grenzen. Zum anderen schlafe ich ohnehin schlecht und bin dann auch noch tagelang damit beschäftigt eine Zeitverschiebung zu integrieren. Was denn nicht noch alles ?

### Den „jet lag“ gibt's bei uns auch ohne Jet.

Mich wundert es, dass sich da noch nicht mehr Widerstand geregt hat. Ich mein' rund 25 % der Menschen schlafen schlecht. Die kommen da doch wirklich zum Handkuss mit dem hausgemachten „jet lag“. In den Medien lese ich zwar, dass es Bevölkerungsgruppen gibt, die das auch nicht prickelnd finden aber auf der Straße war dafür irgendwie noch niemand. Das sollte es aber. Schlafen ist schließlich ein Grundrecht, oder?

### Der liebe Gott wird schon wissen, was er tut.

Also ich weiß nicht wie Hühner wirklich schlafen aber ich komm' mir mit dieser Zeitumstellung vor wie ein Huhn in einer Legebatterie. Und ich glaube wir wissen alle, dass das nicht gesund ist und auch keine glücklichen Eier gibt. Bestehen nicht schon länger erhebliche Zweifel an der Sinnhaftigkeit dieser Zeitumstellung?

Also wenn's nach mir geht, geht's auch ohne. Mir wäre Natur pur lieber. Und darüber hinaus, wird sich der liebe Gott sicher nicht geirrt haben mit dem Hell und Dunkel und dem Rhythmus der Jahreszeiten. Da müssen wir doch nicht auch noch unseren Senf dazu geben und ganze Volkswirtschaften stromlinienförmig optimieren.

### Ich schlaf' bald im ICE-Takt

Also seit der Zeitumstellung schlafe ich im 90-Minuten-Takt. Ich wache zwar nur ganz kurz auf und schlafe weiter. Aber das ist ja keine Erholung. Zumindest nicht für mich. Ich schlafe nämlich am liebsten 8 Stunden am Stück. Aber das ich das konnte, ist schon eine Weile her, und wahrscheinlich ist's auch noch eine Weile hin. Die mir aufgenötigte Zeitumstellung halte ich dabei allerdings für entbehrlich. Mal schauen, was uns die kommenden Jahre erwartet. Vielleicht ein Wunder ?

11

Mit müden zeitumgestellten Grüßen,

Manuela Forster

## Ich schlafe „privat“ schlecht!

**Ich weiß, dass es viele Menschen gibt, die von Berufs wegen schlecht schlafen. Oft sind sie im Schichtdienst tätig oder haben Arbeitszeiten, die es schwer machen regelmäßig und gut zu schlafen. Ich kenne persönlich niemanden aus diesem Bereich aber ich habe gehört, dass guter Schlaf dort mitunter ein Problem ist. Wenn ich hier über diese berufsbedingten Schlafunregelmäßigkeiten nur wenig schreibe, hängt das damit zusammen, dass ich darüber aus eigener Erfahrung nicht berichten kann. Mir fehlt einfach der persönliche Zugang.**

Schlecht zu schlafen hat nicht immer nur einen persönlichen Hintergrund sondern mitunter auch einen beruflichen. Ich schlafe auf gut Deutsch gesagt „privat“ schlecht und nicht weil ich einen Beruf ausübe, der guten Schlaf von Haus aus nicht ganz einfach macht. In diesem Sinne kann ich mit dem, was ich schreibe vielleicht nicht alle erreichen, die hierher in diesen Blog kommen. Möglicherweise aber lässt sich hier in naher Zukunft jemand finden, der das Thema „Schlaf“ aus dieser speziellen Perspektive beleuchten möchte. Ich persönlich würde mich freuen.

### Einfach „Hier!“ schreien

Wer auch immer sich vorstellen könnte, sich inhaltlich hier ein wenig einzubringen, bitte einfach „Hier!“ schreien. Sei es in Form eines Kommentars, einer Nachricht per Mail oder per Facebook, Maria und ich freuen uns von Ihnen zu hören. Dabei ist es nicht unbedingt notwendig selbst perfekt in die Tasten zu hauen. Einfach die eigene Geschichte bzw. eigene positive Erfahrungen im Umgang mit dem Thema „Schlaf“ ein wenig in Worte fassen. Wir sind gerne dabei behilflich, dass daraus dann ein für uns alle toller Blog-Beitrag wird.

### Den Mutigen gehört die Welt

Wer sich natürlich das volle Programm geben will, den wollen wir von der Tastatur nicht fernhalten. Einfach runter schreiben, was die eigene Erfahrung grade bewegt und möglicherweise auch andere ein Stück weiter bringen kann. Ein bisschen Gliederung in Form von Überschriften schadet dabei nicht. So können persönliche Berichte in Form von kleinen Häppchen und leicht verdaulich in die Runde gebracht

werden. In diesem Sinne einfach mutig sein und vor den Vorhang treten. Wir sind sicher, dass wir dadurch alle eine Bereicherung erfahren.

Mit gewohnt müden aber gespannten Grüßen

Manuela Forster

## Erkenntnis von Sri Chinmoy

Wenn du während des Tages reine Gedanken in deinem Verstand bewahren kannst, dann wirst du in der Nacht mit der Anwesenheit von Engeln und Helferenergien gesegnet sein.

## Mit Organ-Energien Schlafprobleme lösen

### Nutze die Quellen der Organ-Energie zum Lösen Deiner Probleme

**Wenn Sie nachts im Bett liegen und sich schlafsuchend herumwälzen, sind Sie nicht alleine. Denn mehr als dreißig Prozent der Mitteleuropäer haben regelmäßig Schlafprobleme. Ein großer Anteil davon sind Erwachsene, die versuchen, mit Alkohol oder Schlaftabletten ihren Schlaf zu verbessern. Das gelingt natürlich nicht zufriedenstellend. Meist fühlt man sich am nächsten Tag zum Aufstehen gerädert und hat das Gefühl, nur oberflächlich geschlafen zu haben. Wer es schafft, seine Schlafprobleme mit Kraft der eigenen inneren Quellen zu lösen, ist gut beraten. Wie Sie das machen können? Lesen Sie weiter...!**

#### Magen-Energie – Quelle meiner Zufriedenheit

Wie zu-FRIEDEN bin ich mit meinem bisherigen Lebensverlauf? Hadere ich mit meiner Vergangenheit? Denke ich, wie wäre es gewesen, wenn dies oder das nicht gewesen wäre? Wie zu-FRIEDEN bin ich jetzt gerade in meinem Leben? Kann ich in Frieden sein mit dem was ist? Was macht mich in meinem Leben wirklich zu-FRIEDEN? Was sind meine wirklichen und wahren Bedürfnisse, die mich zu-FRIEDEN sein lassen?

#### Milz-Bauchspeicheldrüsen-Energie – Quelle meines Vertrauens

Musste ich mir mein Leben lang Sorgen machen? Fehlt es mir, seit ich mich zurück erinnere, an Vertrauen? Brauche ich seit Jahrzehnten stets Energie, in meinem Leben zu kontrollieren und zu wachen? Ich vertraue, dass das Leben Gutes bringt und das Schicksal es gut mit mir meint. Ich vertraue darauf, dass ich mit Unerwartetem gut umgehen kann. Ich lasse Sorgen los und nutze diese frei gewordene Energie für mich und mein Wohlfühl.

Zehn weitere Organ-Energien werden im Buch beschrieben. Sie können es auf [www.dieperfektenacht.at](http://www.dieperfektenacht.at) bestellen.

## 10 Praktische Tipps für eine erholsame Nacht

Studien zufolge, leiden 22 Prozent an Schlafstörungen... mit folgenden Tipps finden Sie erholsamen und regenerativen Schlaf:

1. Trinken Sie vor dem Schlafengehen eher wenig und warme Getränke.
2. Essen Sie abends warm und wenig, damit Ihr Körper wenig Verdauungsenergien verbraucht.
3. Im Schlafzimmer muss genügend Sauerstoff für die Nacht gewährleistet sein. Lüften Sie vorher gut durch oder kippen Sie das Fenster, um Frischluft zuzuführen.
4. Matratze, Bettenrost und Bettgestell sollten sorgfältig gewählt sein, halten Sie sich an natürliche Materialien wie Holz, Schafschurwolle, Naturlatex und Baumwollstoffe.
5. Stellen Sie das Bett mit dem Kopfende zur Wand ohne elektrische Leitungen oder Wasserleitungen.
6. Vermeiden Sie direkte Kälteabstrahlung durch offene Fenster, Klimaanlage oder Ventilatoren.
7. Greifen Sie auch bei Spannleintuch, Decke und Polster zu Naturfasern.
8. Halten Sie im Schlafzimmer Ordnung. Chaos, unerledigte Bügelwäsche oder alter Krimskrams hat im Schlafzimmer nichts verloren. Das verhindert Tiefenentspannung.
9. Verbannen Sie Fernseher, Computer, Spiegel und andere elektrische/elektronische Geräte aus dem Schlafzimmer.
10. Große Pflanzen haben im Schlafrum nichts zu suchen. Sie verbrauchen nachts den Sauerstoff, den Sie brauchen. Allerdings: Gegen einen optischen kleinen Hingucker ist nichts einzuwenden!

## Negative Folgen nach einer Woche Schlafmangel

Eine Woche Schlafmangel verändert die Aktivität Hunderter Gene. Das könnte erklären, warum zu wenig Schlaf mit verschiedenen Gesundheitsproblemen verknüpft wird...

Die Wissenschaftler untersuchten, wie sich die Genaktivität in weißen Blutzellen veränderte. Dem Bericht zufolge waren insgesamt 711 Gene nach Schlafmangel deutlich verändert. Betroffen waren vor allem Gene, die für Entzündungen, Immunantworten und Stressreaktionen verantwortlich sind. Spiegel.de (Online Beitrag 26.02.2016)

## Stimmt das wirklich???

Nur Idioten schlafen lange!

Napoleon soll gesagt haben, dass Männer vier Stunden Schlaf brauchen, Frauen fünf Stunden Schlaf benötigen und Idioten sechs oder mehr Stunden brauchen... Stimmt nicht! Wir brauchen sechs bis acht Stunden Schlaf, damit unser Gehirn tagsüber leistungsfähig sein kann. Ein ausreichendes Ausmaß an Schlaf macht „Kluge Köpfe“. Ihr Gehirn gewinnt an Kreativität, an Genauigkeit und an Ausdauer. Damit fördern Sie vernetztes Denken und integriertes Arbeiten mit Effizienz und Produktivität.

8 Stunden sind das Schlaf-Minimum!

Durchschnittlich schlafen gesunde (!) Erwachsene tatsächlich sechs bis acht Stunden, doch an manchen Tagen braucht der Körper vielleicht mehr oder weniger Schlaf. Das hängt von den Aufgaben und Herausforderungen des vergangenen Tages und des kommenden Tages ab.

Schlaf kann man nachholen!

Falsch! Schlaf können Sie nicht nachholen, weil Ihre Organe unter dem Schlafmangel nachweislich leiden. Aber: Ihr Körper kann eine schlaflose Nacht ausgleichen, in dem er in der nächsten Nacht wieder gut schläft.

Das Wochenende ist zum Langschlafen da!

Stimmt nicht! Achten Sie auf Ihren Rhythmus beim Schlafen. Der ist wesentlich, dass Ihre innere Körperuhr richtig tickt. So können Sie zum richtigen Zeitpunkt fit und munter sein und abends gut ein einfach einschlafen. Langes Ausschlafen am Wochenende bringt Ihre innere Uhr aus dem Gleichgewicht. Es ist, als ob die Nacht schlaflos war!

Ist in den meisten Fällen nicht wahr. Und dennoch ist das Gefühl, eine schlaflose Nacht gehabt zu haben, ernst zu nehmen. Das kann ein Hinweis auf eine unruhige Nacht, auf Sauerstoffmangel, auf Stress oder auf andere Belastungen sein. Bauen Sie tagsüber eine Pause ein, damit Sie und Ihr Körper sich erholen und entspannen können.

Je später der Tag, desto müder der Mensch!

Stimmt nicht! Wir haben tagsüber – speziell mittags – ein Energietief, das sich am späten Nachmittag und abends wiederholt. Gönnen Sie sich eine Pause mit Frischluft und Bewegung. Es muss nicht viel sein, ein kleiner Unterbrecher wirkt energieaufbauend!

## Wenn Sie nachts aufwachen...

Sie sind hellwach und können nicht mehr einschlafen?! Sie wachen schweißgebadet auf?! Sie befinden sich in einem Gedankenkarussell?!

Warum auch immer Sie nachts nicht weiterschlafen können, Ihr Körper-Ich sendet Ihnen Signale, die Sie keineswegs übergehen sollten. Wie sollte sonst Ihr Körper-Ich mit Ihnen kommunizieren? Eben. Deshalb bedient er sich verschiedener Symptome und Beschwerden. Damit macht er Ihnen verständlich, dass sich manche Dinge nicht im Lot finden und es zu Ihren Aufgaben zählt, diese wieder in Balance zu bringen.

### Anregungen für Sie:

Wieder einschlafen:

Es kann sein, dass Sie in einer oberflächlichen Schlafphase durch irgend etwas geweckt wurden. Gehen Sie davon aus, dass Ihr Körper in die nächste Schlafphase tauchen möchte. Halten Sie den Raum dunkel, atmen Sie ruhig und halten Sie die Zonen am Kopf.

Schweißgebadet zwischen 1 und 3 Uhr

Ihre Leber zeigt Ihnen, dass Sie mehr als üblich energetisch arbeiten muss und überfordert ist.

Überlegen Sie, wie Sie Ihren Lebensstil optimaler gestalten können. Ihr Körper-Ich braucht ausreichend Frischluft und Bewegung, natürliches Licht, gesunde Nahrung, Wasser und ausreichend Erholung.

Sie sind im Gedankenkarussell

Kann es sein, dass Sie Probleme vor sich herschieben, ohne Sie zu bearbeiten? Vielleicht haben Sie finanzielle Sorgen, aber auch die Sorge um Kinder oder die Arbeit kann Ihnen den Schlaf rauben.

Zerlegen Sie Ihr Problem in kleinere „Bissen“, um Sie leichter zu verdauen.