



## **Endlich durchschlafen! Abschalten kann man lernen**

Abends vor Erschöpfung rasch einschlafen, aber mitten in der Nacht aufwachen und sofort an die Arbeit denken? Das ist Alltag in vielen deutschen Betten. Eine aktuelle Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse zeigt: Jeder Dritte klagt über Durchschlafstörungen. Hauptsächlich verantwortlich hierfür ist beruflicher Stress. Genauer: Es fällt Berufstätigen schwer, ihren Arbeitstag gedanklich hinter sich zu lassen und nach Feierabend abzuschalten. Sie nehmen ihre Sorgen mit ins Bett.

### **Abschaltfähigkeit verbessern**

Echte Erholung wird dadurch erschwert, die Leistungsfähigkeit langfristig ruiniert. Aber Abschalten lässt sich lernen. Wirksam sind verhaltenstherapeutische Tipps, Gedankentraining für den „Grübelstopp im Bett“ und Entspannungsübungen, die Schlafmittel ersetzen. Diese Techniken vermitteln ein Gefühl von Kontrolle und verhindern, dass die Gedanken immer wieder ins Büro wandern. Den Arbeitstag bewusst hinter sich zu lassen, ist allerdings eine Frage der Disziplin. Abschalten will gelernt sein!

### **Schon im Büro beginnen**

Selbst wenn es paradox klingt: Ein gelungener Feierabend beginnt schon im Büro. Man sollte den Arbeitstag noch einmal in Gedanken durchgehen und „klar Schiff“ machen für den morgigen Tag, zum Beispiel durch eine Liste. Was man aufschreibt, kreist nicht nachts durch den Kopf. Notizen machen schützt gegen Vergessen und erleichtert das Abschalten. Auch Schlüsselreize sind empfehlenswert, etwa der tägliche Gedanke beim Abschließen der Bürotür „Geschafft!“

### **Kontrasterlebnisse schaffen**

„Die Deutschen sind regelrechte Abschalt-Muffel“, meint die Gesundheitspsychologin Dr. Anne Katrin Matyssek: „Statt nach dem Bürotag bewusst ein Kontrasterlebnis zu schaffen, setzen sie sich abends wieder vor einen Bildschirm und bewegen die rechte Hand – diesmal zur Verwendung der Fernbedienung. Das kann keine Erholung bringen.“ Wer tagsüber gesessen hat, braucht abends Bewegung. Wer Ruhe hatte, braucht Geselligkeit, und umgekehrt. Gerade in der Stunde vor dem Zubettgehen sollte man sich mit angenehmen Sinneseindrücken umgeben, wie etwa Entspannungsmusik hören.

#### Literaturtipp:

- Unter [www.abschalten-lernen.de](http://www.abschalten-lernen.de) kann jeder selber testen, wie es um seine Abschaltfähigkeit bestellt ist. Außerdem gibt es dort Tipps zum Lesen und Hören, sowie Infos zum Programm „Abschalten Lernen in 3 Wochen“ (CD mit Entspannungsübungen plus Begleitheft mit praktischen Ratschlägen)

#### Die wichtigsten 6 Tipps zum erfolgreichen Abschalten:

- Ruheinseln im Arbeitstag: 5 bis 6mal täglich 10 Sekunden Pause!
- Abschalten heißt Abschalten: Handy, Fernseher, Radio – alles aus!
- Abschied vom Arbeitstag: Bilanzziehen und Notizen machen!
- Feierabend als Kontrastprogramm: Erholsam ist, was anders ist!
- Einschlaf-Routine entwickeln: Spaziergang, Schlaftee, Schlafanzug!
- Schluss mit dem Gedankenkreisen: Entspannungsübungen helfen!