

Kalender

Ein Jahr lang gut schlafen



Tipps zum Abschalten
für ein gesundes Jahr mit erfolgreichen Tagen
und erholsamen Nächten

Januar

Gedanken wie Wolken ziehen lassen



Lassen Sie Ihren Geist zur Ruhe kommen, indem Sie sich in der Stunde vorm Schlafengehen nur angenehmen Sinnesreizen aussetzen. So bringen Sie sich in eine friedliche und ausgeglichene Stimmung, die das Einschlafen erleichtert.

Und falls sich immer wieder dieselben Gedanken einschleichen: Verstehen Sie sie als liebe Bekannte, die es gut mit Ihnen meinen — und die Sie jetzt vorbeiziehen lassen wie Wolken am Horizont.

April

Dem eigenen Rhythmus folgen



Wer den eigenen Rhythmus im stressigen Alltag wieder finden möchte, kann klein beginnen, indem er sich auf den Atem konzentriert.

Beobachten Sie einmal für 10 Atemzüge, wie Ihr Bauch sich im immer gleichen Rhythmus ganz von selbst hebt und senkt. Sprechen Sie in Gedanken mit: ein - aus - ein - aus.

August

Kraft in sich selber finden



Gehen Sie abends noch einmal in Gedanken durch, was an dem Tag für Sie gut war. Fragen Sie sich insbesondere, worauf Sie stolz sind.

Das gibt Kraft. Es ist so, als würden Sie einen Rucksack packen, um sogar für Krisenzeiten gewappnet zu sein. Und es erleichtert das Einschlafen, wenn Sie wissen, dass Sie sich auf sich verlassen können.

September

Die blaue Stunde genießen



In manchen Ländern gibt es sie: die „blaue Stunde“. Das ist die Stunde, in der die Sonne sich verabschiedet und alles in einem blauen Licht erscheint. Die Welt kommt zur Ruhe.

Da fällt es leicht, eine Positionsbestimmung für sich selbst vorzunehmen: Wo stehe ich, wo will ich hin. Und: Lebe ich so, wie ich es eigentlich will? Nutzen Sie täglich so eine Phase der Besinnung für sich. Wer weiß, dass er auf dem rechten Weg ist, kann besser schlafen.