

Jahresbegleiter

Ein Jahr lang gut schlafen



Tipps zum Abschalten

für ein gesundes Jahr mit erfolgreichen Tagen
und erholsamen Nächten

© Dr. Anne Katrin Matyssek

do care! ~ Düsseldorf ~ www.abschalten-lernen.de

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.

Februar

Ein Gefühl für Balance bekommen



Wer ein Leben in ausgewogener Balance zwischen Anspannung und Entspannung lebt, tut sich leichter mit dem Abschalten. Entwickeln Sie ein Gespür dafür, wie sich Phasen von Aktivität und Passivität kontrastreich in Ihrem Leben abwechseln. Das beruhigt.

Manchen hilft auch der Gedanke ans Meer. Das Meer folgt seinem eigenen Rhythmus, die Wellen schlagen an den Strand, das Wasser zieht sich wieder zurück.

März

Der Natur folgen



Naturerlebnisse tun Ihrer Psyche gut: Das Wachsen und Entfalten im Frühjahr erinnert daran, dass alles Leben einem eigenen wunderbaren Plan folgt — und seinen eigenen Rhythmus hat. Die in der Natur vorherrschenden Grün-, Braun- und Blautöne beruhigen die Sinne.

Die Stille hilft uns innezuhalten in Zeiten von Reizüberflutung und Multitasking. Gönnen Sie sich möglichst häufig so eine „Seelen-Packung“, indem Sie Natur mit allen Sinnen wahrnehmen.

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.

Mai

Sich vom Tag verabschieden



Gehen Sie in Gedanken noch einmal den Tag durch — etwa eine Stunde, bevor Sie sich zu Bett begeben. Nehmen Sie ruhig Zettel und Stift zur Hand und notieren Sie, was Ihnen noch durch den Kopf geht.

Wenn Sie fertig sind, können Sie den Zettel bewusst beiseite legen oder auch in kleine Schnipsel reißen. So verabschieden Sie sich vom Tag und werden frei für einen unbeschwerten Schlaf.

Juni

Den Geist auf Reisen schicken



Wichtig ist nicht nur, was Sie tatsächlich erleben. Wichtig ist auch, welche Bilder und Gedanken Sie in Ihrem Kopf produzieren. Ihrer Psyche ist es fast egal, ob Sinneseindrücke echt sind, oder ob Sie sich schöne Dinge „nur“ vorstellen.

Wenn Sie es schaffen, sich mit allen Sinnen vorzustellen, wie Sie an einem sonnigen Sandstrand stehen, salzige Luft riechen und das Meer rauschen hören, kann das Ihr Abschalten erleichtern.

Juli

Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen



Nehmen Sie sich die Zeit, den Tag in Ruhe ausklingen zu lassen, bevor Sie ins Bett gehen — zum Beispiel, indem Sie noch eine „Nase Frischluft“ nehmen, die alle Gedanken an den vergangenen Tag wegpusten kann und zugleich den Kopf frei macht.

Stellen Sie sich vor, wie mit jedem Ausatmen Ihre Gedanken immer mehr zur Ruhe kommen.

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.

Oktober

Dankbar sein für das, was ist



Gönnen Sie sich Auszeiten, um Dinge zu suchen, für die Sie dankbar sein können. Dankbarkeit macht das Herz voll und großzügig auch im Umgang mit anderen.

Bei Ihrer persönlichen Dankbarkeitsstunde sollten Sie aber für sich allein sein, zum Beispiel abends, wenn der Tag zur Neige geht.

November

Das Schlafengehen vorbereiten



Schaffen Sie sich Ihre eigenen Rituale, mit denen Sie Körper und Psyche aufs Schlafengehen vorbereiten. Zum Beispiel indem Sie jeden Tag in derselben Reihenfolge die Haustür abschließen, einen Gute-Nacht-Tee trinken, ins Bad gehen und sich zu Bett begeben.

Wohltuende Routine gibt Halt und Sicherheit auch für unruhige Zeiten.

Dezember

In der Mitte der Nacht ...



... liegt der Anfang eines neuen Tages. Nutzen Sie die Zeit um den Jahreswechsel fürs Bilanzziehen und für eine Neuausrichtung, wenn Sie sich damit wohler fühlen.

Genau so, wie Sie abends den vergangenen Tag ruhen lassen und sich bereit machen für einen neuen.