



COACHING MIT HERZ

Christina Ebert • Sandra Waldspurger

11 wirkungsvolle Tipps für besseres Schlafen

- Schlafprobleme fangen am Morgen an!**
Sorge für einen **ausgeglichene Biorhythmus**
Gönne dir tagsüber ausreichend Bewegung und **frische Luft**
Trinke ausreichend
Verzichte ab späten Nachmittag auf **anregende Getränke**
(Kaffee / schwarzer und grüner Tee)
- Nimm deine **letzte Mahlzeit 2-3 Stunden vor dem Zubettgehen** ein und vermeide Alkohol.
- Sei **spätestens 22.00 Uhr schlafbereit**, denn von 22.00- 24.00 Uhr ist die wichtigste Schlafphase
- Minimiere** vor dem Schlafengehen **künstliches Licht**, Handybenutzung, Arbeit am Computer und Fernsehen
- Vermeide** vor dem Schlafengehen **exzessiven Sport** und andere aktivierende Tätigkeiten
- Verbanne ALLE elektrischen Geräte** aus Deinem Schlafzimmer
- Verzichte auf Lesen im Bett**
- Erfinde für dich ein **tägliches Abend- und Schlafritual**, um zur Ruhe zu kommen:
Yoga, Atemübungen, Meditationen, Beten
Dankbarkeitsritual: Für was bin ich dankbar?
Erfolgsritual: Was ist heute gut/erfolgreich gelaufen?
- Dusche lauwarm** vor dem Schlafengehen
- Sorge für einen **ausreichend hohen Melatonin - Spiegel**.
Empfehlung: 5 mg Melatonin ca. ½ Stunde vor dem Schlafengehen
- Praktiziere die „**Whisky Atmung**“, d.h. atme deutlich länger aus als ein.
Zähle z.B. bis **4 beim Einatmen** und bis **8 beim Ausatmen**.
Wiederhole das mindestens 10-mal oder bis du einschläfst.

Die hier dargestellten Vorgehenseisen/Tipps sind Inspirationen von uns, die wir selber für sehr wertvoll und gut befunden haben. Sie stellen keinen Ersatz für medizinisches Fachwissen dar. Sie ersetzen nicht die fachkundlich fundierte Diagnose, Beratung oder Therapie beim ganzheitlich arbeitenden Arzt oder Heilpraktiker. Es wird kein Anspruch auf Vollständigkeit, Richtigkeit oder Fehlerlosigkeit erhoben.

Du befolgst die Tipps eigenverantwortlich, wir übernehmen keine Verantwortung dafür!

