

## 10. Tipps zum besseren Schlafen

1. Finden Sie Ihre optimale Einschlafzeit.

2. Setzen Sie sich nicht unter Druck, einschlafen zu müssen.

3. Lernen Sie einfache Entspannungsübungen, die sie auch wiederholen können. Und genießen Sie zumindest die Entspannung, auch falls Sie wach liegen.

4. Hören Sie vor und während des Schlafens etwas Wohltuendes, z.B. Einschlafmeditationen, sanfte Musik oder eben Entspannungsübungen (s.o.).

5. Vermeiden Sie den "Fernsehenschlaf", bei dem Ihr Unterbewusstsein vielleicht mit negativen Botschaften aus dem laufenden Fernseher gefüttert wird.

6. Schaffen Sie Dunkelheit im Schlafzimmer, z.B. durch Rollos oder Verdunkelungsvorhänge.

7. "Tagträumen" Sie zum Einschlafen mit schönen Geschichten, die Sie sich selbst "erzählen", vor Augen führen, ausmalen.

8. Meditieren Sie in Phasen, in denen Sie wach liegen, z.B. mit einem schönen Mantra.

9. Verwenden Sie das Schlafzimmer nur zum Schlafen.

10. Schenken Sie sich Ausschlaftage.