

Kopfkinos aus, Schlafmodus an

Dein Anti-Grübel Schlafguide

**Simple Einschlafstrategien, von
denen du garantiert noch nie gehört
hast!**



Sabine Graml
Diplom-Psychologin

Du grübelst anstatt zu schlafen? Willkommen im Club!

Kennst du das:

Du liegst im Bett und das Gedankenkarussell dreht sich:

- Endlose Gedankenschleifen über Dinge, die du vielleicht falsch gemacht hast
- Sorgen über alles, was schief gehen könnte und wie du klar kommen wirst
- Das innerliche Durchspielen von Gesprächen aus der Vergangenheit oder in der Zukunft

Und dann der Blick zur Uhr: **3 Uhr und du schläfst immer noch nicht!!** Wie sollst du so nur den morgigen Tag schaffen? Am besten schnarcht dann noch jemand neben dir entspannt vor sich hin. Du ärgerst dich über dich selbst und fragst dich verzweifelt: Wo ist der Schlafschalter??! In dem Wissen, dass es das noch schlimmer macht.

Ich würde behaupten, jeder kennt das. Zumindest in angespannten Lebenssituationen. Ich bin seit der Kindheit eine Expertin im nicht Einschlafen können und es ist echt ätzend. Ich versteh dich!

Ich hab dir hier die **top Strategien** zusammengestellt, die mir im Selbstversuch und meinen Klient*innen und Patient*innen in meinen 12 Jahren Berufserfahrung am meisten geholfen haben.

Probier die Tipps (garantiert ohne Schäfchen zählen) noch heute Abend aus!

Wenn du Fragen zu den einzelnen Strategien hast, zögere nicht, dich zu melden (mail@sabine-graml.com)

Schlaf gut!

Deine Sabine

Du findest mich unter:
www.sabine-graml.com



Alles ist schlimmer in der Nacht- warum eigentlich??

Das liegt in unserer Natur: vor dem Einschlafen schalten wir erstmal auf Alarmbereitschaft. Schließlich sollte alles safe sein bevor wir schlafen, damit wir am nächsten Morgen unbeschadet aufwachen.

Die Folge ist, dass wir meist besser in gewohnten Umgebungen schlafen und dass sich unsere Wahrnehmung von Gefahren schärft.

Diese Gefahren lauern auch in unseren Gedanken:



Warum hat mir der Chef einen Termin für morgen eingestellt- welchen Fehler habe ich gemacht?



Was mache ich, wenn die Bahn morgen Verspätung hat?



Was meinte Christian eigentlich heute mit seinem Kommentar? usw.

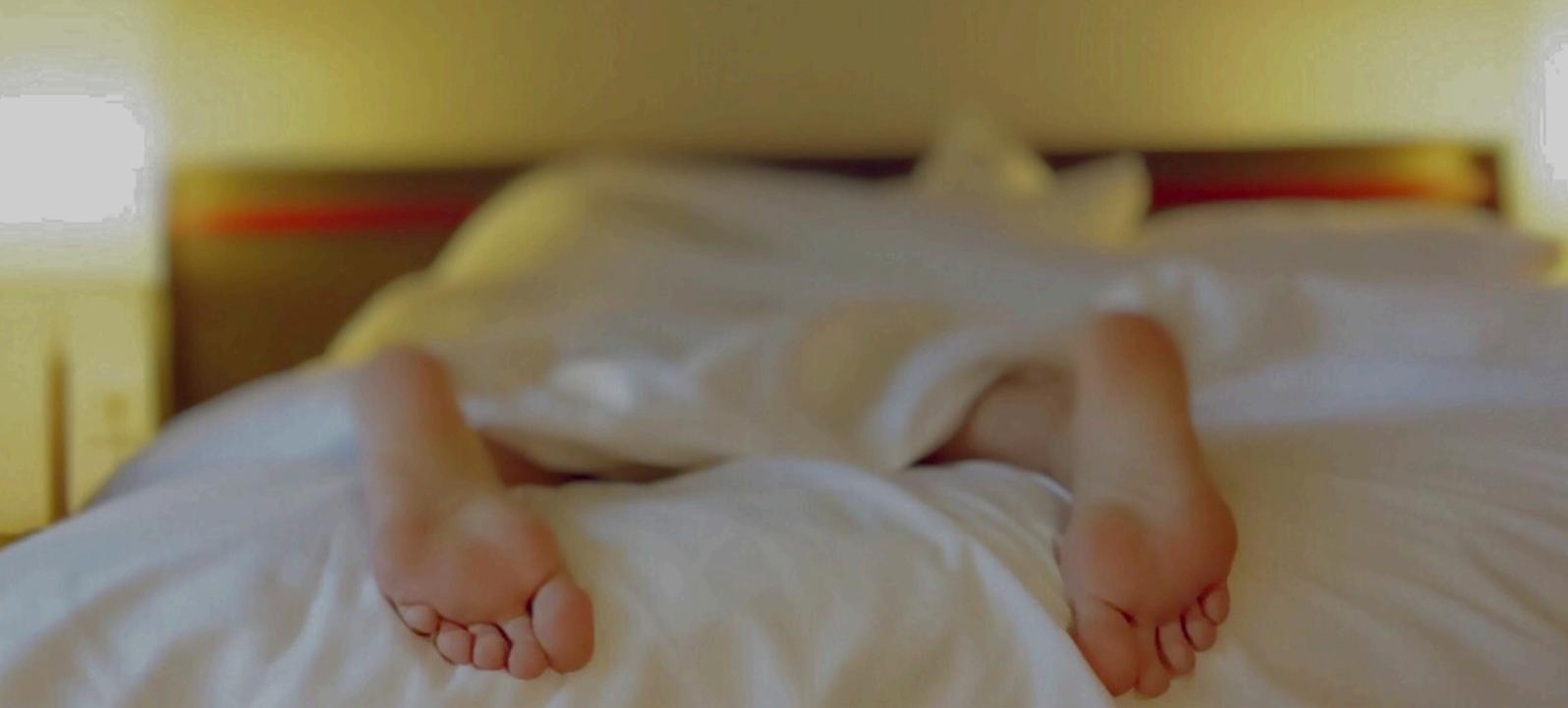
Es gibt Nachts keine Ablenkungen mehr im Außen. Die Gedanken nehmen also easy Fahrt auf.

Unser Sympathikus (Erregungsnerv) wird durch die belastenden Gedanken aktiviert und wir versuchen gedanklich Vorbereitungen zu treffen, Lösungen zu finden oder Besserung für eine Situation zu erreichen.

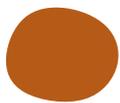
Hier meine **4 Strategien** für weniger Druck, um sanft in den Schlaf rüber zu gleiten.

KOPFKINO AUS, SCHLAFMODUS AN!

Lies dir erst einmal alles durch und folge dann meiner Umsetzungsanleitung am Ende.



4 Strategien:



STRATEGIE 1: GESTALTE DEINEN ÜBERGANG ZUR NACHT



STRATEGIE 2: SCHAFFE DIR HILFREICHE BILDER IM KOPF



STRATEGIE 3: REGE DEINEN ENTSPANNUNGSNERV GEZIELT AN



STRATEGIE 4: NUTZE "DIE MACHT" DER GEDANKEN POSITIV

1. Gestalte deinen Übergang zur Nacht

So einfach, so effektiv:

komme runter bevor du ins Bett gehst! Mache dir bewusst, dass das Einschlafen bzw. die Ruhephase schon vor dem Zu-Bett gehen losgeht.

Wenn du aus deiner Alltagshektik heraus ins Bett gehst, brauchst du sehr viel länger zum Einschlafen!

Tagesabschluss Ritual

Nimm dir Zeit, den Tag abzuschließen und schreibe auf
(Glaub mir, aufschreiben macht für dein Gehirn einen zentralen Unterschied):

welche Gedanken dich belasten und du nicht ins Bett mitnehmen möchtest.

Sage dir mehrmals laut nach dem Aufschreiben:

“Ich erlaube mir, den Gedanken auf morgen zu verschieben”

-
-
-

was heute positiv war (das müssen keine Highlights sein, sondern angenehme kleine Situationen reichen). Sag dabei laut:

“Das war schön”

-
-
-

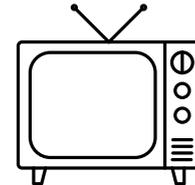
Falte den Zettel dann und lege ihn bewusst in eine Schublade (nicht ins Nachtkästchen)

wichtig: mache die Übung täglich über einen längeren Zeitraum hinweg. Später brauchst du es nicht immer aufzuschreiben. Sage dir innerlich aber unbedingt die Sätze “Ich erlaube mir....” und “das war schön”

1. Gestalte deinen Übergang zur Nacht

Ruhephase

- Schauge etwas Entspanntes im Fernsehen (unbedingt ohne dabei einzuschlafen sonst ist der so genannte Schlafdruck weg)
- trinke eine Tasse Kakao, deinen Lieblingstee,...
- nimm ein Bad
- höre eine Entspannungsreise
- lese ein paar Seiten ...



KEIN: true crime, schwere Dramen, spannende Serien ö.ä.

KEIN: social media scrolling

(ich weiß: mega schwer, aber denke immer an dein Ziel!)



im Bett

Mache es dir so bequem wie möglich und schaffe dir eine Wohlfühlumgebung, in der du dich möglichst sicher fühlen kannst:



- mit einem bestimmten Wohlfühlduft, den du aus positiven Zeiten deiner Kindheit oder Vergangenheit kennst (Raumspray)
- deinem Lieblingskuscheltier deiner Kindheit
- wickle dich fest in deine Decke ein
- seufze "lustvoll"
- spüre wie du es gemütlich findest

FAZIT: Lasse über längere Zeit ein Ritual entstehen. Zeige deinem Nervensystem: bald ist Schlafenszeit und wir sind in Sicherheit!

2. Schaffe dir hilfreiche Bilder im Kopf

Mit den folgenden Imaginationsübungen kannst du dich von negativen Gedanken entlasten.

Du steigst aus der Spirale von Grübeln, höherer Anspannung und damit nicht Einschlafen können.

Du findest durch die Übungen einen “imaginären” Ort für die Gedanken und verhinderst, dass sich Belastungen aufstauen.



Allgemeines Vorgehen:

- suche dir **eine** der 3 folgenden Übungen aus
- mache die Übung im Anschluss an das “Alltagsprogramm”
- du kannst sie im Bett machen, noch besser wäre aber zu einem früheren Zeitpunkt (z.B. bevor du dein Abendritual einleitest)
- suche dir einen ruhigen Platz aus. Setz oder lege dich hin. Nimm dir ca. 5 Min Zeit
- achte zunächst auf deinen Atem (ohne ihn zu verändern) und zähle 10 Atemzüge mit
- stelle dir dann die Übung möglichst intensiv vor deinem inneren Auge vor

2. Schaffe dir hilfreiche Bilder im Kopf

ÜBUNG 1: DER SORGENBALLON

Stelle dir vor, du hältst einen Ballon in den Händen (so genau wie möglich mit Farbe, Beschaffenheit, Größe etc.). Visualisiere wie du deine Sorgen, Ängste und Grübeleien in diesen Ballon legst und ihn langsam aufbläst (stell dir hierfür die Situationen, den Tag als Kurzfilm, Personen, symbolische Bilder oder die Wörter selbst vor- nimm hier was kommt egal wie).

Wenn der Ballon voll ist, lasse ihn los und beobachte, wie er langsam in den Himmel aufsteigt zusammen mit deinen Gedanken. Beobachte wie der Ballon immer kleiner wird, bis er schließlich aus deinem Blickfeld verschwindet. Lasse bei Bedarf weitere Ballons steigen.

ÜBUNG 2: STIMMEN IM RADIO

Stelle dir vor, dass die Gedanken, die dich belasten, wie Stimmen im Radio sind. Visualisiere, wie du die Radiosender durchschaltest, um zu einem beruhigenden Sender zu kommen.

Sobald du den gefunden hast, stelle dir vor, wie die belastenden Gedanken langsam leiser werden und schließlich verstummen, während du dich stattdessen auf die sanfte Musik des Radiosenders konzentrierst.

ÜBUNG 3: DER TRESOR

Lasse vor deinem inneren Auge einen Tresor entstehen (inklusive Farbe, Größe, Beschaffenheit, Ort). Stelle dir auch hier vor, dass du alle Gedanken sorgfältig rein legst (s. Übung 1).

Mache nun die schwere Türe zu und stelle dir vor, wie du zusperrst oder die Geheimzahl eingibst. Prüfe nochmal, ob die Tür fest verschlossen ist. Du wirst die Tür wieder öffnen, wenn du dafür Kapazitäten hast.

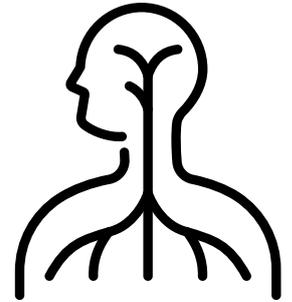
3. Rege deinen Entspannungsnerv gezielt an

Eine zentrale Rolle spielt dein **Parasympathikus** und insbesondere der Vagusnerv, der für die Entspannung zuständig ist.

Der sollte angeregt werden und die Oberhand über den Gegenspieler (Sympathikus) gewinnen, damit du einschlafen kannst.

Ein geringes allgemeines Stresslevel hilft beim Umschalten, aber das geht in belastenden Lebenssituationen nicht so einfach.

Deshalb hier ein paar **simple und erprobte Tipps**, die alle darauf abzielen, den Entspannungsnerv anzuregen:



Atmung: Atme möglichst langsam, tief in den Bauch und verlängere das Ausatmen (Ziel: doppelt so lange ausatmen wie einatmen)



Top Tipp: zähle beim Einschlafen deine Ausatem Züge. Du wirst sehen, dass du nicht bis 20 kommst. Entweder bist du vorher eingeschlafen oder du bist rausgekommen. Dann fängst du wieder bei eins an.



Trinke vor dem Schlafen gehen ein richtig **kalt**es Glas Wasser (z.B. mit vielen Eiswürfeln) möglichst am Stück (der Vagusnerv reagiert auf Kälte)



Gurgle Mundspülung oder Wasser ausgeprägt (der Vagusnerv verläuft entlang der Stimmbänder)



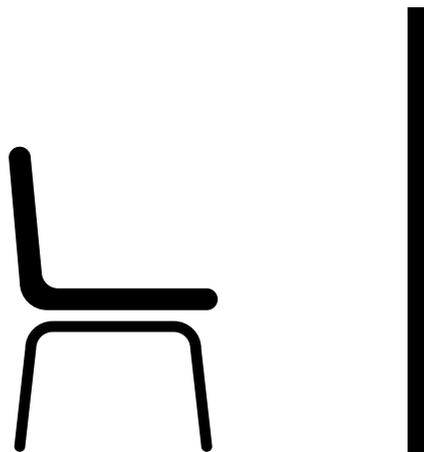
Erzeuge beim Ausatmen einen **brummenden Ton**. Versuche den Ton zu halten. Wiederhole dies mehrere Male (auch hier wegen dem Verlauf des Vagusnervs entlang der Stimmbänder)



Massage: massiere den Hals im Bereich zwischen Ohr und Schulteransatz in streichenden Bewegungen von oben nach unten und wieder zurück (der Vagusnerv verläuft etwa 1 cm hinter der Halsschlagader- also dort, wo du den Puls spüren kannst)

3. Rege deinen Entspannungsnerv gezielt an

Die Samureient Spannungsmethode
(für sofortige Entspannung)



Vorbereitung:

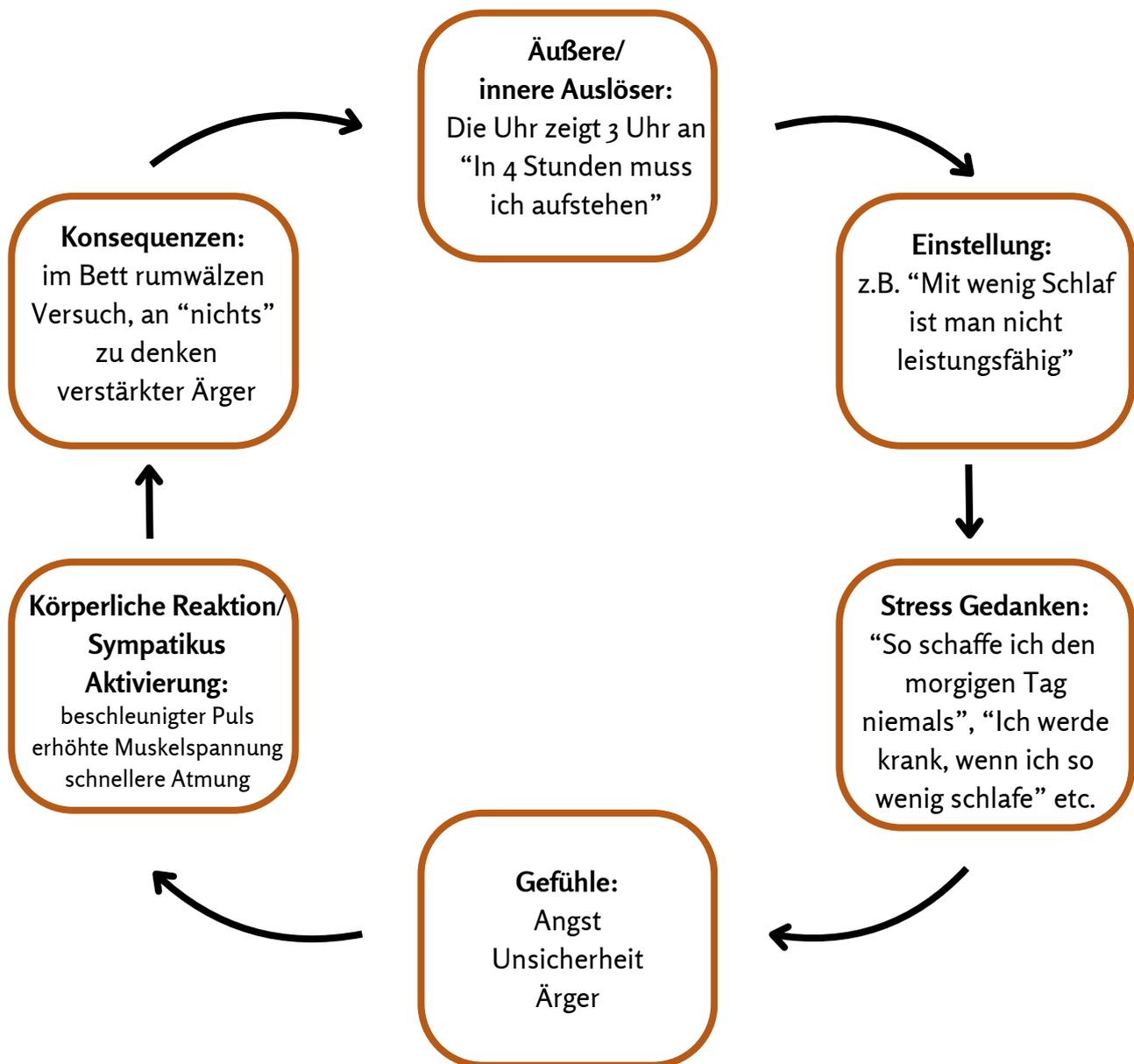
Setze dich aufrecht auf einen Stuhl, der im Abstand von ca. 50 cm gegenüber einer weißen Wand steht. Lege die Hände entspannt auf die Oberschenkel. Suche dir auf der Wand einen Punkt, den du mit den Augen fixierst.

- Zähle nun innerlich langsam bis 10
- Verbinde jede Zahl mit einem kompletten Atemzyklus (Ein- und Ausatmen)
- Wenn du bei 10 bist, beginne wieder bei 1
- Fixiere immer den Punkt
- Wenn du raus bist, andere Gedanken kamen, kein Problem: starte wieder bei 1
- Gehe den Zyklus 3 Mal durch

4. Nutze “die Macht” der Gedanken positiv

Deine Gedanken und Bewertungen in Bezug auf den Schlaf bzw. die Schlaflosigkeit haben einen krassen Einfluss auf deine Anspannung und damit wiederum auf die Wahrscheinlichkeit des Einschlafens.

Bei ungünstigen Gedanken gerätst du schnell in den **Teufelskreis der Angst**:



Du siehst: deine Gedanken & deine Einstellungen beeinflussen wesentlich deine Gefühle und damit deine aktivierende Körperreaktion.

4. Nutze “die Macht” der Gedanken positiv

- Finde für dich heraus, was deine zentralen ungünstigen Gedanken in Bezug auf Schlaf und das Einschlafen sind.
- Auch wenn es schwer ist: **vermeide den Blick auf die Uhr**. Er erzeugt nur Stress und hilft dir nicht.
- Versuche einen **mitfühlenden Blick** (anstatt Ärger) auf dich zu richten.
- **Informiere dich** in Bezug auf Schlaf und Veränderungen im Alter, damit du keine unrealistischen Erwartungen hast z.B. [bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung](#).

Mache dir klar:

“Ich werde den Tag morgen auch mit wenig Schlaf schaffen”
(denke daran, dass du das in der Vergangenheit auch hast)

“Diese Gedanken helfen mir nicht, die Situation zu lösen.”

“Mit diesen Gedanken beschäftige ich mich morgen wieder, wenn sie mir dann noch wichtig erscheinen”

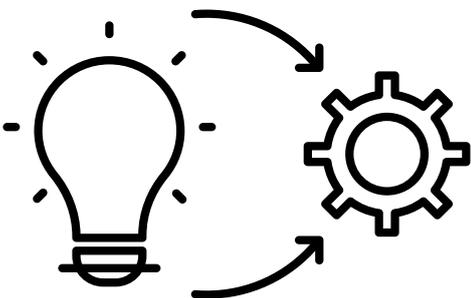
“Es ist sehr wahrscheinlich, dass ich irgendwann heute Nacht noch einschlafen werde”

“Ich kenne Strategien, um mir das Einschlafen zu erleichtern. Die wende ich an.”

“Dann ist das jetzt so und ich schlafe erstmal noch nicht ein. Es ist ärgerlich, aber die Welt geht davon nicht unter”

RAN AN DIE UMSETZUNG

Jetzt heißt es: **ran an die Umsetzung!** Lass Einschlafen zu einer entspannten Sache werden!



Ich weiß, das “dran bleiben” ist der schwierigste Teil.

Hole dir deinen Einfluss zurück! Ich kann dir aus eigener Erfahrung sagen, das Durchhalten lohnt sich!

Je konkreter du dir dein Ziel steckst, umso wahrscheinlicher setzt du es um.

Hier eine Anleitung zum Ausfüllen (es lohnt sich, das Ganze schriftlich zu machen), aufgeteilt nach den besprochenen Kategorien:

MEIN WEG ZUM ENTSPANNTEN EINSCHLAFEN

GESTALTE DEINEN ÜBERGANG ZUR NACHT (S. 5-6)

Überlege dir ein Ritual, das du genauso möglichst täglich in den nächsten Wochen durchziehen kannst. Integriere, wenn du magst, das Tageabschluss Ritual (S.5).

Mein konkretes Abendritual:

SCHAFFE DIR HILFREICHE BILDER IM KOPF (S. 7-8)

Wähle dir eine Imagination aus, die du im Bett oder zu einem früheren Zeitpunkt in deinem Ritual einbindest:

SORGENBALLON

STIMMEN IM RADIO

TRESOR

REGE DEINEN ENTSPANNUNGSNERV GEZIELT AN (S. 9-10)

Diese 2 Strategien möchte ich ausprobieren (eine sollte die Atmung beinhalten)

1.

2.

NUTZE "DIE MACHT" DER GEDANKEN POSITIV (S. 11-12)

Diese 2 Gedanken erscheinen mir hilfreich in Bezug auf das Einschlafen und meine Grübeleien:



Lerne einen positiven Umgang mit deinen Gefühlen

Ich hoffe, die Übungen helfen dir, besser und leichter in den Schlaf zu finden!

Bei lang anhaltenden und massiven Schlafstörungen zögere nicht, einen Arzt aufzusuchen.

Ausgiebiges Grübeln und Schlafstörungen sind HÄUFIG ein Zeichen, dass dich bestimmte Gefühle überfordern. DU MUSST DAS NICHT ALLEINE LÖSEN.

Ich kann dich unterstützen,

- mit deinen Gefühlen anders umzugehen anstatt alles von rechts nach links in deinem Kopf zu packen
- mit aktuellen Belastungen zu recht zu kommen

Nicht nach vielen Wochen Wartezeit, sondern jetzt! Unkompliziert und vor allem mit Herz sowie Verstand durch über 12 Jahre psychologische Berufserfahrung.

Ich bin ausgebildete Psychotherapeutin in Verhaltenstherapie und biete dir im 1:1 **psychologische Beratung (online und persönlich)** an und befinde mich damit zwischen Coaching und Psychotherapie.

Du sollst nicht erst krank werden bevor du professionelle Unterstützung bekommst!



Probier's aus: lern mich unverbindlich in einem kostenlosen Telefonat kennen:

telefonisches Kennenlernen vereinbaren

Oder schreib mir gerne eine Mail:



mail@sabine-graml.com

Ich freue mich auf dich!

Deine Sabine