

## Guter Schlaf - Tipps zur Selbsthilfe

Wie findet man die Ursachen für seine unruhigen Nächte heraus, sowie Tipps zur Selbsthilfe.

Eine kleine Zusammenstellung, ohne Anspruch auf Vollständigkeit - als Anreiz, eigene Ideen und Tipps zu finden.

**Mind-Chart via [www.kultkraftplatz.com](http://www.kultkraftplatz.com)**  
(c) Michaela Schara & Bernhard Braunschmid

Bestehen die Schlafprobleme auch im Urlaub (wenn der 2-3 Wochen dauert, darunter ist der Erholwert und die sich daraus ergebende Umstellung nicht sehr aussagekräftig)

Für einige Zeit den Schlafplatz wechseln, wenn möglich, für mindestens 3-4 Wochen

Lebensumstände/Ordnung schlafgerecht adaptieren, sofern möglich

Wie geht es anderen auf diesem Schlafplatz? Dabei aber beachten, dass nicht jeder gleich sensibel ist und manche wirklich überall und immer schlafen können.

Matratze und Bettzeug (Decke und Pölster) regelmäßig "ausklopfen" - ideal mit einem alten Teppichpracker, um das Ganze auch energetisch zu entladen und reinigen

Belastende, "schwere" Literatur, Symbole, Steine, Bilder, Krimskrams, technische Spielereien und dergleichen aus dem Schlafraum verbannen bzw deutlich reduzieren - sie erdrücken einen regelrecht und sorgen für (nicht nur energetische) Beengung und Belastung

Auf individuelle Bedürfnisse Rücksicht nehmen - manche fühlen sich unwohl, wenn unterm Bett ein freier Raum ist ... was mitunter auf die alten Kindergeschichten vom Monster unterm Bett zurückgeht.

Bettladen: als praktischer Stauraum propagiert, sorgt diese Aufbewahrungsmöglichkeit genau dafür - es staut sich, aber in negativer Hinsicht. Hier stopft man meist all das rein, was schnell aus dem Weg sein soll. Optisch mag es stimmen, aber raumhygienisch ist es in den meisten Fällen das Grauen unterm Bett

**Schlafplatz oder Lebensumstände?**  
Was ist schuld?

Allfällige **medizinische Ursachen** abklären **UND** behandeln lassen

Pflanzen im Schlafzimmer, wenn überhaupt, nur sehr sparsam. Möglichst keine Schnittblumen und auf gesunde Pflanzen achten und mögliche Allergien berücksichtigen (austesten lassen)

Aromatherapie - Lavendel, Melisse ...sind die Klassiker für guten Schlaf und Entspannung. Aber nur mit Maß und Ziel. Zuviel Lavendel macht wieder wach. Auf die Dosis und die Dauer kommt es an

Für gute Lüftung, Ordnung und Sauberkeit im Schlafzimmer, sowie für (regelmäßig) saubere Bettwäsche sorgen

leichtes und nicht zu spätes Abendessen oder ganz ohne, kein Obst/rohes Gemüse nach 17:00 (belastet die Leber)

Das Bett sollte Bodenfreiheit haben, mind. 40cm - Schubladen, Kisten, Kartons, Zeug unterm Bett verhindern die Luftzirkulation, es "staut" sich ... in mehrfacher Hinsicht

regelmäßige Schlafzeiten - auf gesunden Schlafrhythmus achten, passend zu seinem Chronotyp

**Mögliche Ursachen, Tipps & Hilfe**

Handy, Smartphone, PC, Laptop, TV... weg vom Bett bzw. für die Nacht **abdrehen bzw. den Datentransfer abschalten**, Wlan abdrehen

**Generell:** So wenig elektrische/ stromverbrauchende Geräte wie möglich im Schlafzimmer/beim Bett bzw. diese für die Nacht vom Strom nehmen.

Umgebung/Haus/Schlafplatz **radiästhetisch, geomantisch und baubiologisch untersuchen** lassen

Schlafrichtung: Kopf Richtung Norden oder Osten, Westen nur bedingt ok, Süden ganz schlecht

Zirbe ist wunderbar - aber nur, wenn man **KEINEN** niedrigen Blutdruck hat! Die Zirbe senkt den Blutdruck. Ist der von Haus aus niedrig, dann sorgt das erst recht für Unruhe beim Schlafen.

Naturmaterialien im und rund ums Bett

Kuscheltiere reduzieren - sind meist aus Synthefasern, laden sich elektrisch auf und sind heftige Staubfänger

Schlafraum und Wohnbereich trennen - Paravent oder eigener Raum oder Vorhang. Tür zu und den Alltag ausschließen, für Ruhe und Abgeschlossenheit sorgen

warmes Bad (nicht zu heiss)

Abendspaziergang - in gemäßigtem Tempo. Sport vorm Schlafengehen ist eher anregend, denn beruhigend.

Kneippen (Storchenschritt im kalten Wasser, Wechselbäder, kalte Güsse, warmer Lumbalguss)

Abendritual - den Tag in Frieden verabschieden ...

Lesen - aber nicht am Smartphone! E-Reader nur, wenn das Licht passt (nicht blau ist) Und idealerweise nichts, wovon man Alpträume bekommt oder zu sehr an/aufgeregt wird ;-)

sanfte Musik hören, Abendmeditation, Jin Shin Jyutsu, Yoga Nidra, Jacobsen Training, Massagen, Atemübungen, ...

Sanfter Morgenstart, ohne Stress. Darauf achten, was man als erstes sieht, wenn man die Augen aufmacht

beruhigender Tee (Einschlaftee - Hopfen, Melisse, Lavendel ...) Möglichst kein Alkohol - das sorgt nur kurz für Müdigkeit, speziell Sekt/Frizzante regt an. Wenn es Alkohol sein soll, dann besser ein kleines (!) Bier

Spiegel im Schlafzimmer: Können, wenn schlecht platziert, vorhandene Störzonen verstärken bzw.sogar welche hervorrufen. Oft reicht es, sie abzudecken oder leicht zu verdrehen.

Generell: Herausfinden, was einem gut tut und hilft abzuschalten, um zu innerer Ruhe zu kommen.