

Nummer 5

Gehirnpfade



Welche Idee verfolgte Nietzsche beim Thema Schlafen?

Welchen Ansatz hatte Erickson, um Menschen zum Durchschlafen zu bringen?

Schlaf:

Schlafmuster sind so verschieden, wie die Menschen, die sie haben. Jeder Mensch hat einen eigenen Gehirnpfad zum Schlaf, genauer: derer mehrere. Denn Du kennst Phasen deines Lebens mit wundervollem, erholsamen, genussvollem Schlaf, Phasen mit viel Grübeleien und Wachliegen und Phasen, da schläft man aus Pflicht, weil es halt angesagt ist. Welche Pfade zum Schlaf Du zur Zeit nutzt, weiß ich nicht. Wenn Du Deine Pfade gezielt wählen willst und gerne weitestgehend ruhevollen, qualitativ hochwertigen Schlaf anstrebst, macht es Sinn, das eine oder andere zu überdenken und zu tun.

Dein waches und Dein schlafendes Selbst bilden eine Einheit. Die Tagesthemen wie z.B. Hektik, Stress oder Sorgen wirken in der Nacht weiter. Manche hindern beim Einschlafen, andere wecken in der Nacht. Hier herrscht etwas, was Du kennst und was sich beeinflussen lässt: Unordnung.

Vermutlich ist Dir nicht klar, wieviel Unordnung im Schlafthema steckt. Also pass auf: jede Tätigkeit hat den passenden Ort und die passende Zeit. Du hast Dir angewöhnt, Zähne im Bad vor dem Spiegel zu putzen, Fußball-süchtige evtl. auch vor dem Fernseher (was sich rächt: überall weiße Flecken). Du kochst auf dem Herd. Du streitest - ah, dachte ich es mir doch: kein fester Ort zum Streiten eingerichtet! Warum nicht??? Ist wenigstens eine feste Zeit zum Streiten da? Das ist sehr praktisch, wirklich! Ebenso sinnvoll: Zeit und Ort zum Sorgen. Klar lässt sich das einrichten, wenn Du willst. Schließlich klappt die räumliche Ordnung sehr zuverlässig, oder wohin bewegst Du Dich, wenn Du musst? Na also.

Nächster Newsletter: Ein Problem angehen

Termine:

ab 8.05.13 Ausbildung zum NLP-Practitioner und Coach Silber

16.05.13, 24.06.13, 24.07.13

Infoabend zur NLP-Master

Ausbildung in Augsburg

Infos: www.persoennlichkeit-entscheidet.de

Hey Du!

Von Nietzsche ist folgende Idee überliefert: "Schlafen ist kein geringes Kunststück, denn man muss den ganzen Tag dafür wach bleiben.

Ericksons Ansatz war rabiatisch, jedoch wirkungsvoll: wenn Du nachts wach wirst und bevor Du Dich selber zermürbst, erledigst Du eine Dir unangenehme Aufgabe wie z.B.: die Steuern, Auto waschen... Das tust Du solange, bis Du müde weiterschläfst. Dazu dient es.

Was in der Nacht am häufigsten

durch die Träume wandert, sind die letzten Gedanken vor dem Einschlafen. Wähle diese aus, überlasse sie nicht dem Zufall. Denke vielleicht an einen schönen Moment des Tages und trainiere den Gedanken.

Hier kommen einige Ordnungssysteme zum Schlaf:

Ordnung in das Schlafen bringen:

- Einrichtung eines Schlafplatzes, der weder bestritten, noch begrübelt oder besorgt wird.

Dafür feste andere Orte und Zeiten einrichten und es dann auch tun!

- Einrichtung eines Einschlafrituals, einige Ideen dafür: mentaler Urlaubsort - Musik - Tee - Spaziergang - vorgegebene Phantasie - Selbsthypnose - Gymnastik

Wenig hilfreich: Alkohol, Fernsehen, Streiten, Grübeln, schwere Probleme andenken. Diese vertage auf den nächsten Tag, nachdem Du gefrühstückt hast. (äh, den Alkohol besser nicht...)

- Einrichtung eines Durchschlaf-Filmes: drehe Dir mental einen Film, in welchem Du selig durchschläfst, und schaue ihn regelmäßig tagsüber an. Danke: so erholsam wird meine Nacht wahrscheinlich.

Wenn Du länger nicht gut schlafen kannst, dann hole Dir von außen Unterstützung. Schlaf ist für viele Erholungsmechanismen und für die Klugheit grundlegend notwendig.

Bleib Dir treu, selber denken macht klug, selber schlafen erholt

Heide Janowitz
Gehirnnutzerin

[Newsletter weiterleiten](#)
[Aboeinstellungen ändern](#)
[Abmelden](#)

Copyright © 2013 All rights reserved.

MailChimp