Wohlige Schlafanleitung



Sanft (wieder) einschlafen – in wenigen Minuten

Einfache und wirksame Übungen, die Körper und Geist beruhigen, Spannungen lösen und das Einschlafen erleichtern. Du kannst einzelne Punkte nutzen oder mehrere kombinieren. Probiere aus, was für dich am besten wirkt, und passe es bei Bedarf an.

1 Butterfly – sanfte, beruhigende Stimulation

- Lege die Hände über Kreuz auf die obere Brust: Die Fingerspitzen liegen unterhalb des Schlüsselbeins, kurz vor dem Schultergelenk.
- **Stimulieren:** Klopfe oder streiche abwechselnd mit den Fingerspitzen sanft links und rechts.
- **Alternativ:** Lege die Hände auf die Oberschenkel und stimuliere dort abwechselnd.

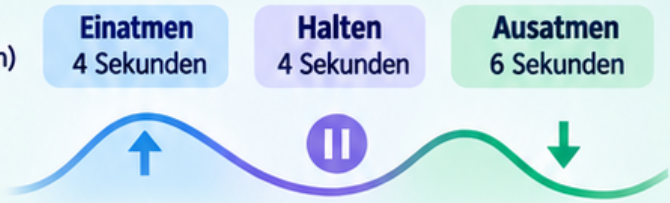






2 4 – 4 – 6 Atmung

- Atme ruhig durch die Nase ein und zähle dabei bis 4. (4 Sekunden einatmen)
- Halte den Atem sanft und entspannt, zähle bis 4. (4 Sekunden halten)
- Atme langsam und vollständig durch den Mund aus und zähle bis 6. (6 Sekunden ausatmen)



Wichtig:
Das längere Ausatmen beruhigt das Nervensystem besonders stark.

3 Bei Grübeln: die Atemsekunden mitzählen

- Wenn Gedanken kreisen, richte deine Aufmerksamkeit ganz auf das Zählen der Atemsekunden.
- Zähle ruhig und gleichmäßig: 1 – 2 – 3 – 4 (einatmen), 1 – 2 – 3 – 4 (halten), 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 (ausatmen).
- Das Zählen gibt dem Geist eine einfache Aufgabe und löst dich sanft vom Grübeln.



4 Augen und Atmung synchronisieren

- Verbinde deinen Atem mit einem sehr langsamen Öffnen und Schließen der Augenlider.
- Beim Einatmen die Augen genauso langsam öffnen.
- Beim Ausatmen die Augen genauso langsam wieder schließen.
- Lass die Bewegung weich, entspannt und ohne Anstrengung geschehen.



Ausgangsposition: Augen geschlossen	**Einatmen:** Augen langsam öffnen	**Ausatmen:** Augen langsam schließen

So kannst du es nutzen

- ✓ Nutze einen einzelnen Punkt oder kombiniere mehrere.
- ✓ Finde dein eigenes Tempo und eine für dich angenehme Intensität.
- ✓ Erlaube dir, zu experimentieren und die Übungen nach Bedarf anzupassen.

Weitere hilfreiche Rahmenbedingungen (optional)

- ✓ Ruhige, dunkle und kühle Umgebung.
- ✓ Eine bequeme, entspannte Liegeposition.
- ✓ Eine freundliche, gelassene innere Haltung – ohne Leistungsdruck.

Einen erholsamen Schlaf!