

ENTSPANNUNGSÜBUNG FÜR EINEN GUTEN SCHLAF

Karin Brüll - Fachperson
Gesundheitsförderung und Prävention



GESUNDE ABENDROUTINEN



- Ruhiges „Runterfahren“ 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen
- Abends warmes, gedimmtes Licht
- Keine intensiven Gespräche, kein Fernsehen mit aufregenden Inhalten, keine Nachrichten
- Stattdessen: leise Musik, Lesen (Papier), Stricken, ruhige Spiele plus Entspannungsrituale

RITUALE / GEDANKENKONTROLLE



- Wärmende Dusche oder Bad / Fussbad
- Warmen Tee trinken (ohne Koffein/Teein)
- Atemübungen praktizieren
- Progressive Muskelentspannung oder sanftes Dehnen im Sitzen oder Liegen
- Bodyscan (Körperreise in Gedanken)
- Kleine Meditation oder Gebet, wenn passend

- Dazu: Eventuell Gedanken notieren / parkieren
- „Sorgenzeit“ früher am Tag einplanen (10 Min. Notizen machen)

ENTSPANNUNGS- ÜBUNGEN

- Progressive Muskelentspannung
- Bodyscan / Körperreise
- Atemtechniken
- Gedankenparkplatz
- Yoga Nidra (geführte Entspannung)



PROGRESSIVE MUSKEL- ENTSPANNUNG nach Edmund Jacobson



Eine wirksame Methode, bei der durch gezieltes Anspannen und Lösen einzelner Muskelgruppen eine tiefe körperliche und psychische Entspannung erreicht wird.

- Hände / Arme anspannen - Spannung ca. 5 Sek. halten - bewusst lösen und 10 Sek. nachspüren
- Gesicht anspannen - halten - lösen
- Schultern anspannen - halten - lösen
- Bauch anspannen - halten - lösen
- Beine / Füße anspannen - halten - lösen

BODYSCAN / KÖRPERREISE

nach Jon Kabat-Zinn



Beim langsamen Lenken der Aufmerksamkeit auf einzelne Körperbereiche wird das parasympathische Nervensystem aktiviert (der „Ruhemodus“).

- Bequem hinlegen
- Aufmerksamkeit zu den Füßen bringen. Was spüre ich?
- Langsam nach oben wandern (Beine, Bauch, Brust, Schultern, Gesicht)
- Nichts verändern wollen. Nur wahrnehmen
- Am Ende den ganzen Körper spüren

ACHTSAM ATMEN / 4-7-8 METHODE

nach Dr. Andrew Weil



Atemübungen (länger ausatmen als einatmen) senken das Stresslevel und regulieren das Nervensystem.

- 4 Sekunden einatmen
- 7 Sekunden Luft anhalten
- 8 Sekunden langsam ausatmen

- 4-6 Wiederholungen - je nach Befinden auch ohne Anhalten der Luft

KOPF ABSCHALTEN / GEDANKEN- PARKPLATZ aus der KVT



Die sog. „Gedankenparkplatz“-Übung ist eine einfache Technik, um abendliches Grübeln zu stoppen. Das Schreiben entlastet das Gedächtnis und es entsteht ein Gefühl von Kontrolle.

- Zettel oder Notizbuch bereitlegen
- Gedanken aufschreiben. „Was geht mir gerade durch den Kopf?“
- „Was beschäftigt mich ganz konkret?“ Das kann stichwortartig sein, es muss kein perfekter Text entstehen.
- Evtl. auch: „Was ist der nächste kleine Schritt?“
- Bewusst abschliessen: „Das ist für morgen notiert.“

YOGA NIDRA / TIEFENENTSPANNUNG

nach Swami Satyananda Saraswati



Yoga Nidra ist eine geführte Tiefenentspannungstechnik, welche auch zum Einschlafen praktiziert werden kann.

- Bequem hinlegen
- Der Audio-Anleitung folgen
- Versuchen, präsent zu bleiben

Diese Übung dauert ca. 25-30 Minuten. Eine Audiodatei ist zwingend notwendig. Melden Sie sich bei Interesse auf hello@calmly.ch

FRAGEN?

Herzlichen Dank für die
Aufmerksamkeit und
schlafen Sie gut!



LITERATURVERZEICHNIS



Borbély, A. (2004). Schlaf. Fischer

Kabat-Zinn, J. (2013). Gesund durch Meditation. Das grosse Buch der Selbstheilung mit MBSR. Knaur Verlag

Kabat-Zinn, J. (2019). Im Alltag Ruhe finden. Meditationen für ein gelassenes Leben. Knaur Verlag

Kündig, B. (2022). Besser schlafen mit Yoga Nidra (1.Auflage). Windpferd Verlag.

Satyananda Saraswati, S. (2016). Yoga Nidra (4. Auflage). Ananda Verlag

Scharfenstein, A (2004). Schlafstörungen. Auf dem Weg zu einem besseren Schlaf. Vandenhoeck & Ruprecht

Walker, M. (2018). Das grosse Buch vom Schlaf (12. Auflage). Goldmann