

CHRISTIN MENG
DIE MINDMENTORIN

DER MASTERPLAN.

***“Entdecke & gestalte,
wie Du gelebt haben willst!”***

Einem wunderschönen guten Tag!

Impuls Nr. 35
SCHLÄFST DU GUT?

Reflexionszeit: 2 Tage

Übung: Ausstieg aus dem Gedankenkarrussell & Digital Detox

***“Wer sich nachts zu lange mit den Problemen von morgen
beschäftigt, ist am nächsten Tag zu müde, sie zu lösen.”***

Rainer Haak (geb. 1947)
Deutscher Schriftsteller



Übung zu Impuls Nr. 35

Ausstieg aus dem GEDANKENKARRUSSELL

➔ Nächtliche negative Gedanken stören

Wenn Du nicht einschlafen kannst, weil Dich das Karussell der Sorgen & Probleme festhält, dann unterbrich Deine negativen Gedanken mit folgender Frage:

**“Habe ich jetzt, mitten in der Nacht, die Möglichkeit,
das Problem sofort zu lösen?”**

Ziemlich sicher stellst Du fest, dass eine unmittelbare Lösung nicht möglich ist. Vereinbare stattdessen einen festen Zeitpunkt, um Dich später intensiv mit dem Problem zu beschäftigen:

“Jetzt kann ich das Problem nicht lösen, aber morgen um 9 Uhr werde ich mir Zeit nehmen, um darüber nachzudenken & Lösungen zu suchen.”

Zusätzlich kannst Du Deine Aussage untermauern, indem Du Dir den Satz auf ein Blatt Papier oder Notizblock notierst und unterschreibst. So gehst Du eine Art “Vertrag” mit Dir selbst ein.

Lass dann los und vertraue darauf, dass Du Dich zur vereinbarten Zeit um das Problem kümmern wirst – dann, wenn Du tatsächlich etwas bewirken kannst.

**Je öfter du diese Strategie anwendest, desto seltener
wirst Du von Grübeleien gestört.**

➔ Wie kann ich einen störenden oder ärgerlichen Gedanken loswerden?

Schreibe den Gedanken auf und beantworte folgende Fragen:

- **Wo & wann habe ich diesen störenden Gedanken schon mal gehabt?**
- **Welcher Glaubenssatz könnte sich dahinter verbergen?**
- **Welche positiven Ansätze, auch wenn sie noch so klein sind, erkenne ich?**
- **Was kann ich daraus für die Zukunft lernen?**

**Mit dieser Reflexion stärkst Du zudem Deinen Optimismus und die Fähigkeit,
Probleme in etwas Nützliches zu verwandeln.**

**Du gewöhnst Dich daran, Probleme nur noch in einem von
Dir bestimmten Zeitpunkt lösungsorientiert anzugehen.**

Schlaf - ein neuer Trend?

Früher wurden Manager, die mit nur vier Stunden Schlaf auskamen, bewundert und gefeiert. In den letzten Jahren hat sich jedoch das Bewusstsein für Schlafgesundheit und Schlafhygiene erheblich verändert.

Zahlreiche Studien, Bücher und Medienberichte betonen mittlerweile die Bedeutung von ausreichend Schlaf für körperliche und geistige Gesundheit sowie für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden.

Dieses wachsende Bewusstsein hat zu einem zunehmenden Interesse an Schlaf-Tracking-Geräten, Schlaf-Apps und anderen Produkten geführt, die darauf abzielen, die Schlafqualität zu verbessern.

Im letzten Jahrhundert ist die durchschnittliche Schlafdauer in den industrialisierten Ländern um etwa 2,5 Stunden auf weniger als 7 Stunden pro Nacht gesenkt worden. Chronischer Schlafmangel ist heute leider weit verbreitet.

Die Förderung gesunden Schlafverhaltens ist daher eine wichtige und zeitgemässe Entwicklung, die mehr als nur ein vorübergehender Trend ist.

Warum ist Schlaf so wichtig für Körper und Geist?

Guter Schlaf ist entscheidend für unsere körperliche und geistige Gesundheit, und die Forschung hat in den letzten Jahren viele Erkenntnisse darüber geliefert, warum dies so ist. Der deutsche Somnologe und Psychotherapeut Hans-Günter Weeß bringt es prägnant auf den Punkt:

"Schlaf ist das wichtigste Regenerations- und Reparaturprogramm des Menschen."

Im Schlaf beginnt der Körper, die "Schäden" des Wachseins zu beheben:

Wachstumshormone werden ausgeschüttet, die Wunden heilen und die Zellregeneration ist bis zu acht Mal schneller als im Wachzustand.

Während des Schlafs werden auch wichtige Wachstums- und Reparaturprozesse aktiviert, wie die Erneuerung von Gewebe, die Stärkung des Immunsystems und die Zellreparatur. Schlafmangel kann diese Prozesse stören, was zu einer Schwächung des Immunsystems, einer verlangsamten Heilung von Verletzungen und einer Verschlechterung der allgemeinen Gesundheit führen kann.

"Schlaf ist die beste Medizin!"

Diese Redewendung gilt besonders für unser Immunsystem:

Während der Tiefschlafphase sinkt die Konzentration von Stresshormonen, und die Anzahl der Abwehrzellen, die gegen Bakterien und Viren kämpfen, steigt an. Auch das Gehirn ist aktiv und vernetzt Nervenzellen neu, speichert wichtige Informationen und entfernt Überflüssiges.

Lernen im Schlaf

Studien zeigen, dass im Wachzustand Gelerntes während des Schlafs rekapituliert wird. Nach einer Lernphase sorgt eine Phase der Ruhe oder des Schlafs dafür, dass das Gelernte im Gehirn verarbeitet, konsolidiert und in den bestehenden Wissensschatz integriert wird.

Informationen wandern zunächst in den Hippocampus und von dort in den Neocortex, wo langfristige Erinnerungen gebildet werden. Hier werden neue Informationen mit bestehenden Erinnerungen abgeglichen und in die Gedächtnisstruktur eingebaut.

Das Gehirn kann auch im Schlaf neue Inhalte aufnehmen. Forscher wie Katharina Henke, Marc Züst und Simon Ruch vom Institut für Psychologie und der Interfakultären Forschungskooperation "Decoding Sleep" an der Universität Bern haben sich diesem Thema gewidmet.

Sie haben herausgefunden, dass in bestimmten Phasen des Tiefschlafs tatsächlich Wörter einer Fremdsprache gelernt und nach dem Aufwachen unbewusst erinnert werden können.

Dabei spielt der Hippocampus, der für das bewusste Lernen unerlässlich ist, auch im Schlaf eine wichtige Rolle.

Das interdisziplinäre Forschungsprojekt "Decoding Sleep" an der Universität Bern, an dem 13 Gruppen aus Medizin, Biologie, Informatik und Psychologie beteiligt sind, strebt ein besseres Verständnis der Mechanismen von Schlaf, Bewusstsein und Kognition an.

Welche Funktion übernehmen Träume?

Träume spielen eine wesentliche Rolle bei der Verarbeitung und Organisation von Informationen im Gehirn. Sie tragen dazu bei, Gedanken zu ordnen, die Informationsverarbeitung zu optimieren und uns bei der Bewältigung des Alltags zu unterstützen:

- **1. Verarbeitung von Informationen:** Im Wachzustand ist unser Gehirn einer Flut von Informationen ausgesetzt. Träume helfen dabei, diese Informationen zu verarbeiten und zu organisieren. Sie ermöglichen es, Verbindungen zwischen Ereignissen herzustellen und festzulegen, welche Informationen wichtig, unwichtig oder störend sind.
- **2. Reduzierung von Komplexität:** Die Welt um uns herum ist oft komplex. Träume vereinfachen diese Komplexität, indem sie Ereignisse und Eindrücke auf eine verständlichere Weise darstellen, was dem Gehirn hilft, sie besser zu verarbeiten.
- **3. Synaptische Verknüpfungen:** Während des Schlafs werden synaptische Verbindungen im Gehirn, die im Wachzustand aufgebaut wurden, aber schwach sind, abgebaut. Dieser Prozess verbessert die Informationsverarbeitung, indem er unnötige oder schwache Verbindungen entfernt und die Effizienz des Gehirns steigert.

Wie hoch ist die optimale Schlafdauer?

Die optimale Schlafdauer kann individuell variieren, aber die meisten Erwachsenen benötigen etwa **7 bis 8 Stunden** Schlaf pro Nacht, um sich ausgeruht und gesund zu fühlen. Diese Dauer gilt allgemein als ideal für kognitive Leistungsfähigkeit, Wohlbefinden und physische Gesundheit.

Ein ausreichender Schlaf fördert die Fehlervermeidung im Wachzustand und verringert das Risiko von Gedächtnisproblemen, verminderter Konzentrationsfähigkeit, Reizbarkeit sowie einer erhöhten Anfälligkeit für Stress und Depressionen.

Zusätzlich reguliert Schlaf Hormone und den Stoffwechsel. Schlafmangel kann die Regulation von Hormonen wie Leptin und Ghrelin stören, die den Appetit und das Sättigungsgefühl beeinflussen, was zu erhöhtem Hungergefühl und Gewichtszunahme führen kann.

Es ist wichtig, dass der Schlaf als erholsam empfunden wird und keine anhaltenden Schlafprobleme oder Ermüdungserscheinungen auftreten.

Die individuellen Schlafbedürfnisse können aber variieren: Einige Menschen kommen mit weniger Schlaf aus, während andere mehr benötigen.

Warum guter Schlaf so wichtig ist

Schlafmangel kann das Leben gefährden. Neben der Schlafdauer ist auch die Schlaf**qualität** entscheidend. Schlafmangel und -störungen können die körperliche und geistige Gesundheit erheblich beeinträchtigen und das Risiko für verschiedene Krankheiten erhöhen. Schlafstörungen haben oft einen besonders negativen Einfluss auf das Wohlbefinden und können ernsthafte gesundheitliche Konsequenzen haben.

Wer ausreichend und erholsam schläft, legt eine solide Basis für einen erfolgreichen Alltag. Hier sind die wichtigsten Gründe, warum Du auf Deinen Schlaf achten solltest:

- **Regeneration:** Während des Schlafs hat der Körper die Gelegenheit, sich zu regenerieren und zu reparieren. Dies gilt für Zellen, Gewebe und Organe.
- **Immunsystem:** Schlaf stärkt das Immunsystem und hilft dem Körper, sich besser gegen Infektionen und Krankheiten zu verteidigen.
- **Herzgesundheit:** Schlafmangel kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall erhöhen. Ausreichender Schlaf trägt zur Erhaltung einer gesunden Herzgesundheit bei.
- **Gehirnfunktion:** Schlaf ist essenziell für kognitive Funktionen und Gedächtnis. Guter Schlaf unterstützt geistige Klarheit und Konzentration.
- **Stimmung:** Schlafmangel kann zu Stimmungsproblemen wie Depressionen und Angstzuständen führen. Ausreichender Schlaf fördert die psychische Gesundheit.

Guter Schlaf ist somit eine wertvolle Grundlage für Wohlbefinden und könnte sogar zu einer längeren Lebensdauer beitragen.

Was tun, wenn Stress den Schlaf beeinträchtigt?

Viele Schlafstörungen werden durch Stress, Grübeleien und negative Gedanken verursacht. Wenn Du beim Einschlafen nicht von Deinem Gedankenkarussell aussteigen kannst, versuche, Deine negativen Gedanken gezielt zu unterbrechen. Diese Technik und weitere hilfreiche Strategien werden in der heutigen Übung ausführlich beschrieben.

Vor einer wichtigen Entscheidung von Stress überwältigt?

Falls Du Dich überfordert fühlst, eine Entscheidung zu treffen, schreibe Deine Frage auf einen Zettel, lege ihn auf den Nachttisch und

“Schlafe eine Nacht darüber”

Dieser Redensart gewinne ich viel Wahres ab. Diese Methode hat sich als effektiv erwiesen, da unser Gehirn über Nacht Informationen verarbeitet und oft zur Lösungsfindung beiträgt. Auch wenn eine Nacht möglicherweise nicht ausreicht, kann der Schlaf wichtige Denkanstösse liefern.

Achte auf deine Schlafgewohnheiten

Wie Du spätestens ab heute weisst, ist Schlaf entscheidend für emotionale Stabilität und psychisches Wohlbefinden:

Ausreichender Schlaf ist nicht nur wichtig, um Stress abzubauen, sondern auch, um die emotionale Resilienz zu stärken. Nimm bei Bedarf Anpassungen vor, um eine optimale Schlafqualität und -dauer zu erreichen.

Sollte es durch Stress oder andere Gründe zu erheblichen und anhaltenden Veränderungen im Schlafverhalten kommen, ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren.

Herzlichst, Christin
DEINE MINDMENTORIN

Hat Dir das geholfen?

Dann schreib mir eine Zeile – ich lese jede Mail selbst: info@mindmentorin.ch

Dieser Impuls ist einer von 41 aus dem MASTERPLAN. [Hier erfährst Du mehr →](#)