



**August Renner, M.A.**

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Vortragscoaching

## **Selbsthilfe Schlaf: Tipps und Tricks für erholsame Nächte**

- **psychische Belastungen in Grenzen halten!**  
Versuchen Sie, schon tagsüber Ihre Nerven zu schonen. Reduzieren Sie selbst- und fremdgemachten Stress.
- **Ruhe am Abend – erquickend und labend**  
Ihr Feierabend sollte zunehmend ruhiger werden. Prüfen Sie, ob eine Talkshow mit unhöflichen oder aggressiven Moderatoren oder Psychothriller abends gut für Sie sind.
- **körperliche Aktivität und monotone Tätigkeiten**  
können Ihrer Seele helfen und den Geist beruhigen. Wobei anstrengender Sport (spät) abends nicht jedem gut tut.
- **Reize reduzieren**  
Manche Reize sind gut für Geist und Seele. Einige sollten Sie abends vermeiden.
- **Rhythmus!**  
Gehen sie zu regelmäßigen Zeiten schlafen, vielleicht auch regelmäßig eine halbe Stunde früher. Ein möglichst gleichmäßiger Rhythmus über die ganze Woche ist außerordentlich hilfreich.
- **Rituale**  
Routinen und Rituale helfen nicht nur der Disziplin, sondern auch, um Ruhe und Schlaf zu finden. Suchen Sie sich die Routine, die für Sie hilfreich und nützlich ist!
- **heiße Milch und Honig**  
Very vintage, aber vielleicht hilft Ihnen das wunderbare alte Rezept?
- **Bauch voll oder leer?**  
Viele Menschen können nicht mit vollem Magen einschlafen, manche nicht mit leerem. Wie ist es bei Ihnen?
- **Alkohol – Jeden Abend feiern?**  
Junge Menschen vertragen das Bier am Abend problemlos. Mit zunehmendem Alter macht sich der Zyklus des Leberstoffwechsels bemerkbar. Dann kann er Ihnen morgens um Drei den (guten) Schlaf rauben.
- **kühl, dunkel und ruhig**  
sollte Ihre Schlafumgebung sein! Ein kleiner Fensterspalt kann auch im Winter für frische Luft sorgen.
- **nicht ärgern**  
Wenn Sie nicht einschlafen können, ärgern Sie sich nicht, sondern schalten Sie z.B. nach einer Stunde das Licht wieder an. Beschäftigen Sie sich vielleicht eine Stunde lang mit einem Buch, einer Serie, einem Video. Oder versuchen Sie sich zu freuen, dass Sie gemütlich im Warmen liegen.

### **Symptome und Diagnosen mit möglichem Bezug**

zu diesem Selbsthilfethema: ADS/ADHS, Burnout, Depressionen, PTBS (Posttraumatische Belastungsstörung), Stress, Schlafstörungen