

Besser (ein)schlafen - erholt aufwachen

Am 21.6. ist Tag des Schlafes

Die unerledigte Aufgabe im Büro, der Streit mit dem Partner, die Todo-Liste für den nächsten Tag - es sind ganz unterschiedliche Dinge, die Menschen wach und abhalten, in einen erholsamen Schlaf zu finden. Der Tag des Schlafes, der jedes Jahr am 21.6. stattfindet, soll auf die Bedeutung des Schlafes aufmerksam machen. Denn in dieser Phase regenerieren sich Körper und Geist. Wer schlecht (ein)schläft, verpasst eine einfache und natürliche Funktion, um gesund und fit zu bleiben oder zu werden.

Wer Schwierigkeiten hat einzuschlafen, kann das mit wenigen Mitteln ändern. Natürlich ist eine gemütliche Schlafumgebung wichtig, ebenso wie eine ruhige Phase vor dem Schlaf - am besten ohne laute Reize für Augen und Ohren. Doch auch, wer sich bereits in die Kissen gekuschelt hat, kann noch etwas tun. „Es gibt unterschiedliche Methoden, die helfen, gedanklich und körperlich vor dem Einschlafen Ruhe zu finden und sanft in den Schlaf hinüber zu gleiten“, weiß Torsten Abrolat, Geschäftsführer und kreativer Kopf von SyncSouls, einem Entspannungslabel aus Hamburg.



Quelle: SyncSouls

Ein Weg ist, sich auf eine Phantasiereise zu begeben. Diese kann mit zusätzlichen Entspannungselementen kombiniert werden. So kann der Klang des Meeres mit einer sanften Musik und einer geführten Entspannungsübung unterlegt werden. Auch der Einsatz von Elementen des Autogenen Trainings oder der Progressiven Muskelentspannung ist möglich. Wichtig sei dabei eine feine Abstimmung von Wort, Musik und Naturgeräuschen, die die beruhigende Wirkung auf Geist und Körper verstärken, so Abrolat. Denn nichts ist störender, als eine unausgewogene Klangkomposition zum Einschlafen.

Zeichen: 1.726

Entspannt in den Urlaub starten

Der Urlaub ist genehmigt, das Ziel steht fest, Anreise und Unterkunft sind gebucht. Nichts steht einem erholsamen Urlaub noch im Wege. Doch letzte Vorbereitungen im Job erschweren oft den Start. „Wer noch bis zur letzten Minute unter Druck steht, um etwa ein wichtiges Projekt zu Ende zu bringen, der braucht meist einige Tage, um von diesem Stresspegel herunter zu kommen“, gibt Franziska Diesmann, Diplom-Sozialpädagogin und Autorin von Hörbüchern zur Entspannung bei SyncSouls, zu bedenken. Wichtig sei es, laufende Projekte rechtzeitig an Kollegen zu delegieren.

Wer Schwierigkeiten hat, sich gedanklich von seiner Arbeit oder anderen wichtigen Aufgaben zu distanzieren, dem können einfache Entspannungsübungen helfen, wie Autogenes Training, Meditation oder Progressive Muskelentspannung. Gut sei es, so Diesmann, wenn man bereits im Alltag auf Entspannung setzt und sich nicht erst im Urlaub damit beschäftigt. Denn allzu häufig haben Erholungsbedürftige hohe Erwartungen an sich. Dabei sei es wichtig, sich Ruhe und Zeit zu geben, damit es mit der Entspannung auch klappt. Auf Knopfdruck funktioniert das meistens nicht.

Zeichen: 1.165

Entspannung für Einsteiger

Entspannung braucht seinen Raum und seine Rituale. „Diese Rituale des 'Sich Zeitnehmens' sind wichtig für das Herstellen der inneren Ruhe und seines eigenen inneren Gleichgewichts“, betont Franziska Diesmann, Autorin von Entspannungswerken bei SyncSouls. Sie seien wichtige Alltagsbegleiter und stärkend für Seele, Bewusstsein und Körper. Wie schafft man es, diese Phasen in seinen Alltag zu integrieren?

Zeit → regelmäßige Zeiten helfen, Entspannungsrituale im Alltag zu verankern
Dauer → schon fünf Minuten pro Tag reichen
Umgebung → sollte ruhig und harmonisch sein
Umsetzung → Geführte Entspannungen, zum Beispiel von SyncSouls, helfen gerade Einsteigern, sich zu konzentrieren
Nutzen → wer meditiert, steigert etwa seine Lebensqualität, hilft Krankheiten vorzubeugen und kann Beschwerden mindern

Zeichen: 826