

Schlafbeschwerden / Schlafstörungen

Schlafstörungen beinhalten Einschlaf- und Durchschlafprobleme:

Stundenlang nicht einschlafen können, sich im Bett herumwälzen, immer wieder erwachen und nicht mehr einschlafen können, nicht mehr als 3 Stunden am Stück schlafen können, sich morgens todmüde aus dem Bett quälen – all das sind Anzeichen für eine Schlafstörung.

Immer mehr Menschen sind davon betroffen. Sie auch?

Wie kann ich Sie mit der Kinesiologie bei Schlafstörungen unterstützen?

Wir gehen auf die Suche nach den Ursachen:

wie z.B.

- Ereignisse im Zeitraum als die Probleme begannen (z.B. Tod eines Familienangehörigen)
- Ereignisse, die weiter zurückliegen – vor allem in der Kindheit (z.B. streitende Eltern, Kinder müssen horchen, was passiert) und können so das Nervensystem nicht runterfahren
- Gedankenkarussell (Gedankenkreislauf, immer die gleichen Gedanken)
- Prägungen
- Glaubenssätze (Ich muss jetzt sofort einschlafen, sonst.....)
- Ängste
- Gestörte Schlafphasen (der Körper hat einen anderen Rhythmus)
- Umgebung (Elektrosmog)
- Biochemie – Hormone – Stoffwechsel
- Körperliche Ursachen (Restless Legs Syndrom z.B. – da kann Lymphdrainage ausgezeichnet helfen)
- Ernährung

Mit der Kinesiologie können wir die **gefunden Ursachen balancieren**, d.h. bearbeiten, verarbeiten, auflösen und so die Schlafqualität verbessern.

Im Weiteren werden wir dann auch daran arbeiten, **was Sie zur Unterstützung verändern können**

z.B. Übungen zum Entspannen, Einschlafrituale oder die Zeit vor dem Zu-Bett-Gehen anders gestalten.

Hier sind bereits **ein paar Tipps zum Ausprobieren** (vielleicht kennen Sie das eine oder andere auch bereits):

- **Kinesiologische Technik für emotionalen Stressabbau** („sich die Stirnpunkte halten“ oder “positive Punkte halten“): Legen Sie die eine Hand auf die Stirn und die andere auf den

Hinterkopf, Zunge berührt den Gaumen hinter den Zähnen. Nehmen Sie einfach wahr, wie der Atem fließt: einatmen – ausatmen. Sie werden sehen, wie sich Ihr Körper entspannen kann.



Auf dem Bild halte ich die Stresspunkte. Die Hand auf dem Hinterkopf sieht mach nicht. Falls es Ihnen mit beiden Händen zu unbequem ist, können Sie auch einfach eine Hand auf die Stirn legen. Es hilft auch in anderen Situationen tagsüber, um ruhiger zu werden.

- **Hörbücher:** So wie Kinder in den Schlaf schlummern, wenn ihnen eine Gutenachtgeschichte vorgelesen wird, können Hörbücher eine ähnliche Wirkung auf uns Erwachsene haben.
- **Warme Socken:** nein, nein, warme Socken sind nicht nur für alte Menschen. Wer warme Füße hat, kann besser einschlafen. Seien Sie nicht zu stolz, warme Socken anzuziehen oder sich eine Bettflasche zu machen.
- **Aufstehen!:** Sich im Bett herumwälzen oder gegen die Grübelei anzukämpfen hilft oft nicht. Unterbrechen Sie ganz bewusst diese Einschlafbremse, indem Sie aufstehen. Auch wenn Sie nur ein paar Schritte in der Wohnung machen oder für eine kurze Zeit eine entspannende Tätigkeit verrichten, kann das Einschlafen danach wesentlich leichter gelingen.
- **Farbenspiel:** Vielleicht gefällt Ihnen diese Übung: Entscheiden Sie sich für drei, vier Farben, z.B. Blau, Grün, Rot, Rot. Beginnen Sie mit der ersten Farbe. Was fällt Ihnen zu dieser Farbe ein? Gehen Sie in Gedanken alle Assoziationen mit dieser Farbe durch, z. B. Himmel, Meer etc. bis Ihnen dazu nichts mehr einfällt. Dann gehen Sie zur nächsten Farbe.

Bei Schlafstörungen ist es auch wichtig, schwerere Krankheiten auszuschliessen wie z.B. Schlafkrankheit (Narkolepsie) oder Schlafapnoe. Dafür ist Ihr Hausarzt zuständig.

Machen Sie den 1. Schritt und holen Sie sich Unterstützung. Ich begleite Sie gerne.