



## Wie kann ich meine Gedanken stoppen und etwas schlafen?

Martin schaltet das Licht aus, um einzuschlafen, aber sein Verstand fängt schnell an zu handeln. Hektische Gedanken über Arbeitstermine, seinen überfälligen Autoservice und die kürzliche Operation seines Vaters beschäftigen ihn.

Während er Mühe hat, einzuschlafen, vergehen die Stunden wie im Flug. Er ist frustriert darüber, wie er morgen zurechtkommen wird. Dies ist ein Muster, mit dem Martin viele Jahre lang zu kämpfen hatte. Aber was passiert, wenn Ihre Gedanken nachts rasen? Und wie schaffst du es, damit aufzuhören? Es kann jedem passieren. Im Bett, ohne andere visuelle oder akustische Reize, die den Geist beschäftigen, beginnen viele Menschen rasende Gedanken &hellip;



Martin schaltet das Licht aus, um einzuschlafen,

aber sein Verstand fängt schnell an zu handeln. Hektische Gedanken über Arbeitstermine, seinen überfälligen Autoservice und die kürzliche Operation seines Vaters beschäftigen ihn.

Während er Mühe hat, einzuschlafen, vergehen die Stunden wie im Flug. Er ist frustriert darüber, wie er morgen zurechtkommen wird. Dies ist ein Muster, mit dem Martin viele Jahre lang zu kämpfen hatte.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-box-3-0-asloaded{max-width:468px!important;max-height:60px!important;}}
```

Aber was passiert, wenn Ihre Gedanken nachts rasen? Und wie schaffst du es, damit aufzuhören?

## **Es kann jedem passieren**

Im Bett, ohne andere visuelle oder akustische Reize, die den Geist beschäftigen, beginnen viele Menschen rasende Gedanken zu haben, die sie wach halten. Dies kann zu Beginn der Nacht passieren oder wenn sie nachts aufwachen.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-medrectangle-3-0-asloaded{max-width:580px!important;max-height:400px!important;}}
```

Die gute Nachricht ist, dass es wirksame Möglichkeiten gibt, diese rasenden Gedanken zu reduzieren und dabei zu helfen, etwas Schlaf zu bekommen. Lassen Sie uns dazu einen Schritt zurücktreten und über Schlaflosigkeit sprechen.

## **Was ist Schlaflosigkeit?**

Wenn Sie wie Martin sind, sind Sie nicht allein. Derzeit leiden bis zu sechs von zehn Menschen regelmäßig unter

Schlaflosigkeitssymptomen. Jeder Zehnte leidet seit Monaten oder Jahren unter diesen Symptomen.

Schlaflosigkeit umfasst Probleme beim Einschlafen zu Beginn der Nacht, Aufwachen während der Nacht sowie das Gefühl von Tagesmüdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Lethargie oder schlechter Stimmung.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-medrectangle-4-0-asloaded{max-width:580px!important;max-height:400px!important;}}
```

Genau wie Martin stellen viele Menschen mit Schlaflosigkeit fest, dass sie sich, sobald sie ins Bett gehen, munter und hellwach fühlen. Was ist denn los?

Je mehr Zeit wir im Bett mit anderen Dingen als dem Schlafen verbringen, desto mehr beginnen unser Gehirn und unser Körper zu lernen, dass das Bett ein Ort für diese nichtschlafenden Aktivitäten

```
ist.@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-large-leaderboard-2-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}
```

Zu diesen Aktivitäten gehört nicht nur, sich Sorgen zu machen. Sie können ein Mobiltelefon benutzen, fernsehen, essen, arbeiten, streiten, rauchen oder mit Haustieren spielen.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-box-4-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}
```

Nach und nach kann unser Gehirn lernen, dass das Bett ein Ort für diese anderen Aktivitäten ist, anstatt sich auszuruhen und zu schlafen. Mit der Zeit kann der einfache Akt des Zubettgehens zu einem Auslöser dafür werden, dass man sich wacher und wacher fühlt. Dies wird als „bedingte Schlaflosigkeit“ bezeichnet.

Hier sind sechs Möglichkeiten, weniger Zeit mit rasenden Gedanken wach im Bett zu verbringen.

# 1. Lernen Sie erneut, Bett mit Schlaf zu assoziieren

Eine Reizkontrolltherapie kann dabei helfen, die Beziehung zwischen Bett und Schlaf wiederherzustellen.

Befolgen Sie diese einfachen Schritte jeden Abend der Woche:

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com  
-banner-1-0-asloaded{max-width:300px!important;max-  
height:250px!important;}}
```

- Benutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen und für die Intimität. Alle anderen Aktivitäten sollten außerhalb des Bettes stattfinden, vorzugsweise in einem anderen Raum
- Gehen Sie nur zu Bett, wenn Sie sich schläfrig fühlen (wenn Ihre Augen schwer sind und Sie leicht einschlafen könnten). Wenn Sie sich nicht schläfrig fühlen, sollten Sie das Zubettgehen hinauszögern. Nutzen Sie diese Zeit, um in einem anderen Raum etwas Entspannendes zu tun
- Wenn Sie nach etwa 15 Minuten im Bett immer noch wach sind, stehen Sie auf und gehen Sie in ein anderes Zimmer. Machen Sie etwas anderes Entspannendes, bis Sie sich wieder schläfrig fühlen, z. B. ein Buch lesen, Radio hören, ein paar Hausarbeiten erledigen oder ein Kreuzworträtsel lösen. Vermeiden Sie alles, was zu anregend ist, wie Arbeit oder Computerspiele
- Wiederholen Sie die beiden oben genannten Schritte, bis Sie innerhalb von etwa 15 Minuten eingeschlafen sind. Das Ein- und Aussteigen kann mehrere Zyklen dauern. Aber während dieser Zeit steigt das natürliche Schlafbedürfnis Ihres Körpers und Sie werden schließlich innerhalb von 15 Minuten nach dem Zubettgehen einschlafen
- Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf, egal wie viel Sie in der Nacht zuvor geschlafen haben

- Vermeiden Sie lange Mittagsschlafchen, da diese das Einschlafen in der Nacht erschweren können.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-leader-1-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}
```

Über mehrere Nächte hinweg baut diese Therapie die Beziehung zwischen Bett und Schlaf auf und verringert die Beziehung zwischen Bett und Wachheit sowie rasenden Gedanken.

Wenn Sie nach etwa 15 Minuten im Bett immer noch wach sind, stehen Sie auf.

## **2. Lenken Sie sich mit schönen Gedanken**

## ab

Negative Gedanken im Bett oder die Sorge über die Folgen von Schlafmangel können dazu führen, dass wir uns wacher und besorgter fühlen und das Einschlafen erschweren.

Versuchen Sie also etwas, das sich „kognitive Neufokussierung“ nennt. Versuchen Sie, sich eine schöne Erinnerung, einen Film oder eine Fernsehsendung noch einmal vor Augen zu führen, um sich von diesen negativen Gedanken abzulenken.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-large-mobile-banner-1-0-asloaded{max-width:250px!important;max-height:250px!important;}}
```

Im Idealfall ist dies eine Erinnerung, an die Sie sich sehr deutlich erinnern können und die neutrale oder leicht positive Gefühle hervorruft. Übermäßig positive oder negative Erinnerungen können zu einer Steigerung der Aufmerksamkeit und der geistigen Aktivität führen.

### **3. Entspannen Sie sich im Schlaf**

Die Entspannungstherapie bei Schlaflosigkeit zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit zu verringern und den Schlaf zu verbessern.

So beruhigen Sie Ihren Geist zum Schlafen – ...

Bitte aktivieren Sie JavaScript

So beruhigen Sie Ihren Geist zum Schlafen – Die Kirchenmaus

Eine Möglichkeit besteht darin, Muskelgruppen im gesamten Körper schrittweise anzuspannen und zu entspannen, was als geführte progressive Muskelentspannungstherapie bezeichnet wird.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com
```

-leader-3-0-asloaded{max-width:250px!important;max-height:250px!important;}}

Sie können auch Atemübungen, beruhigende Musik, visuelle Bilder oder andere Entspannungsübungen ausprobieren, die sich für Sie richtig anfühlen.

Ein Teil der entspannten Nachtruhe besteht darin, die Arbeit am späten Abend oder Bildschirmaktivitäten direkt vor dem Schlafengehen zu vermeiden. Gönnen Sie sich eine „Pufferzone“, damit Sie vor dem Zubettgehen Zeit zum Entspannen haben.

## **4. Machen Sie sich früher am Tag Sorgen**

Planen Sie etwas „Sorgenzeit“ früher am Tag ein, damit diese Gedanken nicht nachts passieren. Es kann auch hilfreich sein, einige Dinge aufzuschreiben, die Ihnen Sorgen bereiten.

@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy\_holistic\_living\_com-large-mobile-banner-2-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}

Wenn Sie sich nachts über Dinge Gedanken machen, können Sie sich daran erinnern, dass Sie sie bereits aufgeschrieben haben und sie darauf warten, dass Sie sie während Ihrer geplanten „Sorgenzeit“ am nächsten Tag durcharbeiten.

## **5. Seien Sie sich bewusst, dass es normal ist, nachts aufzuwachen**

Es kann hilfreich sein zu wissen, dass kurzes Erwachen aus dem Schlaf völlig normal und kein Zeichen von Krankheit ist.

Der Schlaf findet in der Nacht in verschiedenen „Zyklen“ statt. Jeder Zyklus dauert etwa 90 Minuten und umfasst verschiedene Phasen des Leicht-, Tief- und Traumschlafs (REM).

@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy\_holistic\_living\_com-mobile-leaderboard-1-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}

Der Großteil unseres Tiefschlafs findet in der ersten Nachthälfte statt, der Großteil unseres Leichtschlafs in der zweiten Hälfte.

Jeder Mensch erwacht aus dem Schlaf für kurze Zeit, aber die meisten Menschen erinnern sich am nächsten Morgen nicht daran.

## **6. Was passiert, wenn diese nicht funktionieren?**

Wenn diese nicht funktionieren, ist der effektivste nächste Schritt die „kognitive Verhaltenstherapie bei Schlaflosigkeit“ oder CBT-i.

@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy\_holistic\_living\_com-leader-2-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}

Diese nicht-medikamentöse Therapie zielt auf die zugrunde liegenden Ursachen von Schlaflosigkeit ab und führt zu einer dauerhaften Verbesserung des Schlafs, der psychischen Gesundheit und der Tagesfunktionen.

Sie können ein selbstgesteuertes Online-Programm durchführen oder über Ihren Hausarzt oder einen Psychologen darauf zugreifen. Weitere Einzelheiten, einschließlich Links zu Online-Programmen, sind über die Sleep Health Foundation erhältlich.

Im Rahmen einer Forschungsstudie bieten wir kostenlosen Zugang zu Online-CBT-i. Um mehr zu erfahren, kontaktieren Sie mich.

@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy\_holistic\_living\_com

-leader-4-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}

Die Sleep Health Foundation verfügt über mehrere evidenzbasierte Ressourcen zum Thema Schlafgesundheit und Schlaflosigkeit.

Alexander Sweetman, wissenschaftlicher Mitarbeiter, College of Medicine and Public Health, Flinders University

Dieser Artikel wurde von The Conversation unter einer Creative Commons-Lizenz erneut veröffentlicht. Lesen Sie den Originalartikel.

```
@media(min-width:0px){#div-gpt-ad-healthy_holistic_living_com-mobile-leaderboard-2-0-asloaded{max-width:336px!important;max-height:280px!important;}}
```

## Quellen:

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](https://natur.wiki)**