






Inhalt

- Ausgeschlafen ist das Leben schöner 7**
- Was geschieht, während wir schlafen? 10**
- Faktoren, die den Schlaf beeinflussen 22**
- Das New-Polarity-Schlaftraining 31**
-  **Den Stress reduzieren 34**
-  **Die Nerven stärken 39**
-  **Sich den Sorgen stellen 43**
-  **Zur Ruhe kommen 47**
-  **Guten Morgen! 52**
- Checkliste für einen gesunden Schlaf 57**
- Lesetipps und Informationen 60**
- Die Autoren 64**

Den Stress reduzieren

Ein guter Schlaf setzt die Fähigkeit voraus, Stress und Hektik, die die Tagesaktivitäten begleiten, loszulassen. Dabei ist es hilfreich, den Stress gar nicht erst eskalieren zu lassen, sondern schon tagsüber für ein gesundes Maß an Entspannung, die die Phasen hoher Aktivität abwechseln sollte, zu sorgen.

Gelegentliche Pausen mindern den Stress und steigern die Leistungsfähigkeit Sicherlich haben Sie an sich selbst schon feststellen können, wie sich Phasen, in denen Sie sich sehr leistungsfähig fühlen, mit Müdigkeit oder verminderter Konzentration abwechseln. Dies ist ganz natürlich. Gibt man dem Verlangen, zwischendurch einmal Pause zu machen, nach, stellt man meist fest, wie schnell die Leistungsfähigkeit zurückkehrt. Läuft man jedoch den ganzen Tag auf Hochtouren, dann fällt es am Abend schwer, wieder „runterzukommen“, mit den bekannten negativen Folgen, nicht nur für den Schlaf.

Stress ist eine der Hauptursachen sowohl für Schlafprobleme als auch für Herz- und Kreislauferkrankungen, Infarkte, Magen-erkrankungen und vieles mehr. Unser Organismus kann sehr gut mit kurzzeitigem Stress umgehen, jedoch nicht mit dauerhaftem. Stress ist kein Muss, sondern auch eine Frage der inneren Haltung. Denn mit innerer Ruhe schafft man mindestens genauso viel wie unter Dauerstress. Aber heutzutage ist Stress sehr modern. Es herrscht eine wahre Stresskultur und wer nicht echt

gestresst ist, scheint nicht genug zu arbeiten oder nicht genügend Freunde oder Hobbys zu haben.

Da wir wissen, wie schwer es ist, unter den heutigen Lebensbedingungen das nötige Maß an Ruhe zu finden, haben wir für Sie eine Übung entwickelt, mit der Sie sich innerhalb kurzer Zeit zur Ruhe bringen können und den Stress hinter sich lassen. Die Übung sorgt dafür, bei all den Anforderungen einen klaren Kopf zu bewahren und bei sich zu bleiben, sie ist stärkend und beruhigend zugleich.

Es handelt sich um eine Mentalübung, die Sie überall leicht ausführen können, im Büro, auf einem Parkplatz, in der U-Bahn, im Park oder in Ihrer Küche!

Die Sonnenübung

- Stellen Sie sich gerade hin und besinnen Sie sich auf sich selbst.
- Spüren Sie Ihre Füße, vor allen Dingen die Fußsohlen.
- Atmen Sie bewusst und gelassen durch die Nase.
- Blicken Sie entspannt geradeaus.
- Gehen Sie nach einigen Atemzügen zu einer reinen „Bauchatmung“ über. Das heißt, Ihr Atem geht beim Einatmen bis in den Bauch.
- Machen Sie einige bewusste Atemzüge, bei denen Sie die Bauchatmung beibehalten.

Einfach schlafen

- Visualisieren Sie dann, in einem Abstand von ein bis zwei Metern vor sich, die Sonne.
- Konzentrieren Sie sich gleichzeitig auf die Sonne und auf Ihre Bauchatmung.
- Zu Beginn sollten Sie diese Übung drei bis vier Minuten lang ausführen. Mit der Zeit können Sie die Dauer der Übung verlängern.
- Grundsätzlich können wir Ihnen empfehlen, die Übung regelmäßig, bis zu dreimal am Tag, für fünf Minuten durchzuführen.

Hinweise

- Lassen Sie sich möglichst nicht ablenken, auch nicht von den eigenen Gedanken. Das Wichtige an der Übung ist, gleichzeitig die Sonne zu visualisieren und auf die Bauchatmung zu achten. Dies erfordert etwas Übung, doch mit der Zeit wird es Ihnen mit Sicherheit gelingen.
- Wenn die Situation es zulässt, führen Sie die Übung am besten im Stehen und ohne Schuhe durch. Ist dies nicht möglich, dann können Sie auch sitzen. Achten Sie dann jedoch darauf, dass beide Füße einen guten Bodenkontakt haben.
- Sie können Ihre Augen offen oder geschlossen halten. Wenn Sie die Augen offen halten, ist die Konzentrationsanforderung etwas höher.



- Nicht jedem fällt es leicht, die Sonne zu visualisieren, d.h., sich die Sonne nicht einfach nur vorzustellen, sondern sie vor seinem inneren Auge zu sehen. Auch dies ist eine Frage der Übung. Ist es Ihnen nicht möglich, die Sonne zu visualisieren, ist es ebenso gut, die Sonne zu spüren.
- Auch die Bauchatmung stellt zu Beginn für viele Übende eine Schwierigkeit dar, denn die meisten Menschen sind es gewohnt, in die Brust und nicht in den Bauch zu atmen. Hier können Sie sich behelfen, indem Sie Ihre Hände auf den Unterbauch legen und Ihre Atmung bewusst zu den Händen leiten.