

Beratungs- und Weiterbildungsinstitut BWI AG

# Entspannt schlafen: Von Mythen, Realität und persönlicher Stresskompetenz

Es gibt zahlreiche Mythen rund um den Schlaf, wie etwa «Der Vormitternachtsschlaf ist der beste Schlaf». Indem wir solche Vorurteile übernehmen, werden sie zu Störquellen für den eigenen Schlaf.

## Wenn Schlaf nicht selbstverständlich ist

Guter Schlaf ist selbst für Menschen ohne Schlafstörungen nicht immer selbstverständlich. Eine mögliche Erklärung dafür ist Übererregung (Hyperarousal). Dies ist eine chronische Anspannung, die sich sowohl vegetativ als auch kognitiv auswirkt. Von Übererregung betroffene Personen beklagen sich über eine erhöhte körperliche und innere Anspannung, das Gefühl, nie abschalten zu können sowie eine mangelnde Fähigkeit zur Entspannung.

Die Abbildung unten zeigt typische Symptome von Übererregung.

## Ruhe finden:

### Strategien für einen guten Schlaf

Der Schlaf ist kein Willensakt. Entspannung und genug hoher Schlafdruck sind

wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Hierfür lassen sich Synergien zu den drei Handlungsebenen der persönlichen Stresskompetenz nutzen:

1. *Situation verändern (instrumentell):* Bewegung, frische Luft und Tageslicht sind wichtige Einflussfaktoren, um genügend Schlafdruck zu erzeugen.
2. *Förderliche Einstellung entwickeln (mental):* Wenn sich im Bett das Gedankenkarussell weiterdreht, erfordert dies mentale Arbeit. Gedanken sind nur Gedanken und keine Tatsachen. Denkt z. B. jemand «Ich bin ein Versager», ist das keine Tatsache, sondern nur ein momentaner Gedanke.
3. *Körperentspannung (regenerativ):* Zur Förderung einer guten körperlichen Entspannung am Abend sind Körperübun-

gen wie Yoga, Atemtechniken oder progressive Muskelentspannung hilfreich.

Schlussendlich sind die Einflussfaktoren für einen guten Schlaf sehr individuell. Wer übermässig normativ in seinen Bewertungen und Einstellungen ist, schafft erneut Mythen und somit Störquellen. Es gilt zu experimentieren mit dem Ziel, am Morgen erholt mit positiver Energie in den Tag zu starten.

## Christian Bachmann



ist Partner und Trainer beim Zürcher Beratungs- und Weiterbildungsinstitut BWI. Er leitet das zweitägige BWI-Seminar «Die Kunst des erholsamen Schlafs: Seminar für Entspannung und Stresskompetenz im Arbeitsalltag».

Mehr dazu:



## Das Hyperarousal- oder Übererregungsmodell

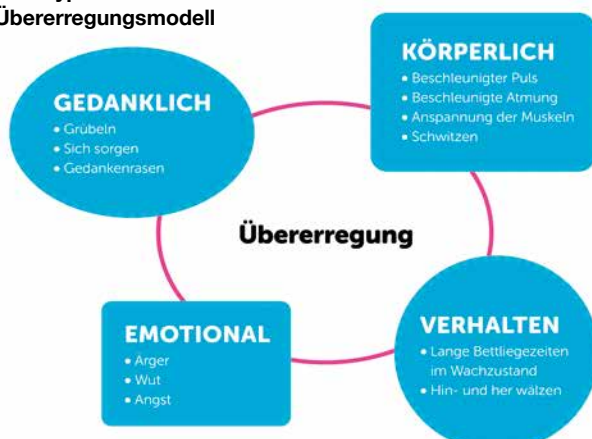


Abb.: GKM-Institut für Gesundheitspsychologie. Basierend auf: Therapie-Tools Schlafstörung, Binder, Schöller & Weeß, Beltz Verlag, 2020



Beratung  
Weiterbildung  
Inspiration

## Beratungs- und Weiterbildungsinstitut BWI AG

Helenastrasse 3  
8008 Zürich  
Tel.: +41 44 360 57 57  
info@bwi.ch  
www.bwi.ch