



**Doris Psenner**  
Psychotherapie-Seminare-Coaching

[www.dorispenner.eu](http://www.dorispenner.eu)  
Erzherzog-Eugen-Str. 9  
6020 Innsbruck  
0650-2671973  
[doris\\_psenner@yahoo.de](mailto:doris_psenner@yahoo.de)

# Endlich wieder richtig gut schlafen!

Guter Schlaf schafft eine Basis für seelisches und körperliches Wohlbefinden. Schlaf ist etwas, das sich einstellt, man jedoch nicht „machen“ kann. 15 - 25% der Menschen erleben im Laufe ihres Lebens Schlafstörungen, die sehr unterschiedliche Ursachen haben können. Vor dem Griff zur Schlaftablette sollte eine genaue Diagnose erfolgen und alle anderen

Möglichkeiten ausgeschöpft werden. Es gibt eine Vielzahl von Dingen, die guten Schlaf fördern.

So sollte das Schlafzimmer eine Oase der Ruhe sein: gelb-rötliche Beleuchtung, gut gelüftet, Raumtemperatur zwischen 16° und 18°C., ruhig. Vor dem Zu Bett gehen sollten Sie geistige, emotionale und körperliche Anstrengung ausklingen lassen und den Tag abschließen.

Wer schlecht schläft, sollte nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke zu sich nehmen und Alkohol vermeiden. Alkohol kann das Wieder-Einschlafen und

Tiefschlafphasen verhindern.  
Es empfiehlt sich, keinen  
Mittagsschlaf zu halten.  
Eine sehr wichtige  
Empfehlung: Sehen Sie  
nachts nie auf die Uhr!

Der Lebensstil kann sich  
positiv auf guten Schlaf  
auswirken. Sonnenlicht und  
körperliche Aktivität helfen  
der inneren Uhr ihren  
Rhythmus zwischen Schlaf  
und Wach stabil zu halten.  
Die Wirkung zeigt sich  
allerdings erst langfristig.  
Bewegen Sie sich und  
verbringen Sie viel Zeit  
draußen, das fördert die  
abendliche  
Melatoninausschüttung.

Arbeiten am PC sollten vor  
dem Schlafen gehen  
vermieden werden. Die LED-  
Hintergrundbeleuchtung von  
Flachbildschirmen und  
Laptops enthält einen hohen  
Anteil an blauem Licht, der  
die Melatoninausschüttung  
hemmt.

Eine der Hauptursachen von  
Schlafstörungen ist Stress:  
Grübeln, fehlendes  
Abschalten, soziale Konflikte,  
finanzielle Schwierigkeiten,  
Angst den Herausforderungen  
nicht gewachsen zu sein. Auch  
die Angst, vor dem nicht  
schlafen können, verhindert  
häufig gutes Einschlafen und  
kann zum Teufelskreis  
werden.

Fragen Sie sich: Welche  
Situationen lösen bei mir  
Stress aus? Wie verstärke ich  
den Stress durch meine  
Gedanken und mein Verhalten  
(Leistungsdruck,  
Perfektionismus, Ungeduld,  
Einzelkämpfertum,  
Selbstüberforderung usw.)?  
Oft empfiehlt sich die  
Aufarbeitung des  
Stressgeschehens mit einem  
Psychotherapeuten/einer  
Psychotherapeutin.  
Gerne biete ich Ihnen ein  
kostenloses  
Informationsgespräch an (20  
Minuten).  
Teilrefundierung oder  
Kostenübernahme durch die  
Krankenkassen oder Private  
Kassen möglich.