

Dr. med. Harald Krauß

Willkommen in der Welt für seelische Gesundheit

Warum die Seele leidet – und was sie stark macht

ARISTON 

Haftungsausschluss

Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie ersetzen jedoch keinen Arztbesuch. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors und des Verlags.

Eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2021 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten

Unter Mitarbeit von: Gabriele Borgmann, www.gabrieleborgmann.com
Redaktion: Evelyn Boos-Körner
Umschlaggestaltung und Motiv: Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich
Illustration auf Seite 73: Josefine Britz, Hamburg
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-20249-6

Ich lenke mich mit Netflix ab.« Damit hatte Vera den sensiblen Punkt getroffen. Es war ihre Angst vor dem Einschlafen. Dahinter verbarg sich das Gefühl, nachts hilflos zu sein, die Kontrolle vollständig abzugeben.

In den folgenden Wochen arbeitete ich mit Vera an diesen Gedanken der Angst. Wir legten die Idee auf den Tisch, dass die Nacht eine Sternstunde für die Seele ist. Sie darf sprechen, Bilder senden, darf in kreativer Weise Ängste, Sorgen und auch die schönen Seiten des Tages zusammenfügen. Die Seele darf jede Botschaft senden, denn die Seele meint es gut, sie würde nie ein emotionales Desaster anrichten. Vera lernte, ihrer Seele zu vertrauen. Heute freut sich Vera auf ihr Bett. Sie ist gespannt, was die Seele erzählt in der Nacht, und sieht in diesen Storys das immense Potenzial an Fantasie und Lösungen. Es dauerte genau vier Wochen – und Veras Schlafarchitektur hatte sich vorbildlich entwickelt.

SELBSTTEST: IST IHRE SCHLAFARCHITEKTUR GESUND?

Ich schlafe sechs bis neun Stunden in der Nacht.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Ich wache nicht mehr als ein Mal in der Nacht auf und schlafe nach kurzer Zeit ohne Schwierigkeiten wieder ein.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Ich richte mich nach meinem Biorhythmus und kann auch bei spätem Zubettgehen sechs bis neun Stunden schlafen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Ich verzichte mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf Giftstoffe wie Nikotin, Alkohol oder Koffein.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Ich esse nach 20 Uhr keine schweren, den Magen-Darm-Bereich belastenden Mahlzeiten.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

Ich treibe regelmäßig, mindestens drei Mal in der Woche jeweils fünfundvierzig Minuten Sport.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Ich verzichte auf körperliche Anstrengungen vor dem Schlafengehen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Ich vermeide es, abends E-Mails und Messages zu checken oder Problemgespräche zu führen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Vor dem Zubettgehen führe ich eine Achtsamkeitsmeditation durch. Entweder gehe ich eine halbe Stunde spazieren oder konzentriere mich in entspannter Sitzhaltung fünfzehn Minuten auf meinen Atem oder lausche einer Entspannungsmusik. Gedanken halte ich nicht fest, ich nehme sie kurz wahr, um sie dann ziehen zu lassen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Ich gehe zu Bett, wenn ich Müdigkeit verspüre.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Im Bett halte ich mich nur für Schlaf oder Sex auf.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Ich achte auf eine gute Schlafhygiene, das heißt: Die Matratze empfinde ich als angenehm, das Bettzeug ist sauber, das Kissen stützt den Nacken.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Keine Lichtquelle stört mein Zimmer, es ist dunkel und kühl mit angenehmer Temperatur, es gibt keine Lärmquelle.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Mein Schlafzimmer ist kein Arbeitszimmer! Rechner, Tablet, Smartphone liegen nicht auf dem Nachttisch, einen Fernseher gibt es nicht im Raum.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Ich benutze einen altmodischen Wecker, dessen Zifferblatt nicht in meinem Blickfeld leuchtet.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

Wenn ich aufwache in der Nacht, bleibe ich gelassen. Wenn ich nach gefühlten fünfzehn Minuten nicht einschlafen kann, verlasse ich das Zimmer, lese in einem seichten Roman, bis ich wieder müde bin. Ich wiederhole diese Abfolge mehrmals, bis ich einschlafen kann. Ohne Aufregung. Ohne Druck.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Auch bei Müdigkeit am Folgetag verzichte ich auf einen Powernap am Mittag. Ich putsche mich nicht durch Koffein auf, sondern gehe bei Müdigkeit am Abend zu Bett.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Auf keinen Fall schlafe ich im Wohnzimmer vor dem Fernseher ein, ich reagiere auf Müdigkeit am Abend, indem ich zu Bett gehe.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Meine Rituale am Abend sind mir wichtig. Auch wenn andere versuchen, mich davon abzuhalten, halte ich doch daran fest.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>
Ich verzichte auf Schlaftabletten, denn ich weiß, sie bringen die gesunde Schlafarchitektur durcheinander. Bei anhaltenden Schlafstörungen über mehrere Wochen suche ich gemeinsam mit einem Therapeuten nach den Gründen.	Ja <input type="checkbox"/>	Nein <input type="checkbox"/>

Auswertung: Jedes dieser Kriterien trägt zu Ihrer gesunden Schlafarchitektur bei. Sollten Sie in einer Zeile mit Nein geantwortet haben, so ist das ein Hinweis auf ein Bruchstück im Ganzen. Betrachten Sie jede Zeile, die Sie mit Nein beantwortet haben, genau, denn hier liegen die Ursachen für Ihre Schlafprobleme. Ändern Sie, was stört, und bitte bedenken Sie: Nur das konsequente Umsetzen all dieser Details bringt Ihnen den Schlaferfolg.