

Leseprobe

Floris Wouterson

Superschlafen

Praktische Tipps für den besten Schlaf aller Zeiten -
Mit einem Vorwort von Prof.
Dr. Michaela Axt-
Gadermann

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 14. Februar 2022

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Darauf haben Millionen Schlaflose gewartet!

Probleme beim Ein- und Durchschlafen? Laut einer Studie klagen 80 Prozent aller Berufstätigen über schlechten Schlaf. Jeder zehnte leidet an Insomnie, Tendenz steigend. Die Folgen dieser müden Gesellschaft: mehr Krankmeldungen, höhere Kosten für die Unternehmen und – am wichtigsten – eine drastische Zunahme von physischen und psychischen Erkrankungen bei den Betroffenen. Das muss nicht sein! Hollands Schlafexperte Nummer 1 zeigt hier, wie Schlaf mit unserem Lebensstil zusammenhängt, was wir für einen besseren Schlaf tun können und wie wir unser Schlafzimmer in eine Oase der Ruhe verwandeln können. Dabei bezieht er Erkenntnisse aus der Ernährungs- und Bewegungslehre sowie aus der Gehirnforschung, der Medizin und der Positiven Psychologie mit ein. Es werden Fragen wie "Was hat mein Umgang mit dem Smartphone und den sozialen Medien mit meinem Schlaf zu tun?" oder "Was ist die schlechteste Schlafposition und wie gewöhnt man sich diese wieder ab?" beantwortet. Wachen Sie mit der Wake up Happy-Methode dauerhaft ausgeruht auf. Laden Sie mit der Powernap-Formel ganz einfach den Energiespeicher für den Tag auf. Darüber hinaus bietet die 21-Tage-Challenge die Chance, konkret aktiv zu werden und die Verbesserung des eigenen Schlafs selbst in die Hand zu nehmen.



Autor

Floris Wouterson

Floris Wouterson ist Hollands Schlafexperte Nummer 1. Seit über 17 Jahren beschäftigt Floris Wouterson sich mit dem Thema Schlaf. In dieser Zeit hat er über 17.000 Menschen dabei geholfen, besser zu schlafen. Sein »Schlafmangel-Kalkulator« führt Personalmanagern die immensen finanziellen Folgen

Super schlafen

*Für meine Frau Natascha,
meine Tochter Camille und meinen Sohn Cedric,
die mein Leben unglaublich bereichern.
Twinkle twinkle little stars.*

Super schlafen

Floris Wouterson

Aus dem Niederländischen übersetzt
von Ingrid Ostermann

südwest

Inhalt

Vorwort	6
Einführung	9
1 Guter Schlaf ist eine Sache der Einstellung	19
1.1 Ausgangspunkt: Ihr persönliches Schlafmuster	20
1.2 Konditionierung und Rekonditionierung	24
1.3 Schlafkiller: Jammern, Rechtfertigungen und Schulduweisungen	33
1.4 Guter Schlaf hängt nicht nur von Ihnen ab	37
2 Das Bett sollte Ihnen Schutz bieten	41
2.1 Wahres und Unwahres über Matratzen	41
2.2 Fünf Faktoren bestimmen Ihren Schlafkomfort	48
2.3 Checkliste für die beste Wahl von Matratze, Unterbau und Kopfkissen	61
3 Gestalten Sie Ihre eigene Schlafphase	67
3.1 Der Schlafzimmer-Check-up	67
3.2 Der Einfluss von Technik auf die Schlafqualität	72
3.3 Elektrosmog und Schlaf	75
3.4 Die Sinnesorgane zur Ruhe kommen lassen	78
3.5 Ändere dich ein wenig – und du änderst dein Leben!	85
4 Machen Sie den Schlaf zu Ihrem engsten Verbündeten	91
4.1 Entwickeln Sie Ihre eigene optimale Schlafstrategie	92
4.2 Die Bedeutung kraftvoller Schlafroutinen	98
4.3 Vergessen Sie den Acht-Stunden-Mythos – schlafen Sie effizienter!	106

5 Die gute Nachtruhe beginnt auf dem Teller	121
Schritt 1: Wählen Sie »echte« Lebensmittel	122
Schritt 2: Wählen Sie die richtigen Proteine und Aminosäuren	123
Schritt 3: Konsumieren Sie weniger Kohlenhydrate und Zucker	126
Schritt 4: Durchbrechen Sie den Teufelskreis aus schlechtem Schlaf und Alkohol, Koffein, Nikotin	134
Schritt 5: Achten Sie darauf, wie viel und was Sie trinken	137
Schritt 6: Nutzen Sie Nahrungsergänzungsmittel intelligent	139
6 Schlafen Sie fortan besser mit Ihrem »zweiten Gehirn«	145
6.1 Der Einfluss des Verdauungssystems auf den Schlaf	145
6.2 Zur Bedeutung regelmäßiger Entschlackung	151
7 Den Kopf abschalten und in Bewegung kommen	163
7.1 Wie moderate Bewegung den Schlaf fördert	163
7.2 Warum Entspannung und Ruhe für den Schlaf so wichtig sind wie Bewegung	171
Nachwort	183
Anhang 1: Die 21-Tage-Schlaf-Challenge	187
Anhang 2: Das Schlaftagebuch	197
Anhang 3: Die Schlafphasen	203
Anhang 4: Das Zwölf-Phasen-Stressmodell	207
Über den Autor	212
Quellennachweis	214
Buchtipps	221
Filmtipp	223
Impressum	224

Vorwort

Von Prof. Dr. Michaela Axt-Gademann

Neben ausgewogener Ernährung und genug körperlicher Bewegung trägt gesunder Schlaf besonders viel dazu bei, unseren Körper dauerhaft vital und leistungsfähig zu halten. Ich freue mich sehr, dass mich Floris gebeten hat, das Vorwort zu seinem wunderbaren Buch zu schreiben, das Sie, liebe Leserinnen und Leser, jetzt in der Hand halten. Herzlichen Glückwunsch dazu, denn damit haben Sie bereits den ersten Schritt hin zu einem besseren und damit gesünderen Schlaf geschafft!

Floris kennt sich nicht nur mit dem Thema Schlaf aus – er lebt dafür! Schon seit vielen Jahren bringt er Menschen bei, mehr auf ihren Schlaf zu achten, und hat damit nicht nur in seiner Heimat, den Niederlanden, zahlreiche Erfolge verbucht. Auf den folgenden Seiten wird er Ihnen zeigen, was Sie tun müssen, um dauerhaft besser zu schlafen, morgens ausgeruhter zu sein und insgesamt ausgeglichener, erholter und besser gelaunt. Dabei spielen neben den »üblichen Verdächtigen« gesunde Ernährung und Bewegung auch Faktoren wie ein schlaffördernd eingerichtetes Schlafzimmer – Stichwort »reizarm« – oder die persönliche Einstellung zum Schlaf eine wichtige Rolle. Und guter Schlaf hat auch noch einen tollen Nebeneffekt: Er macht uns nicht nur gesünder und fitter, sondern auch schlanker, wie Studien gezeigt haben.

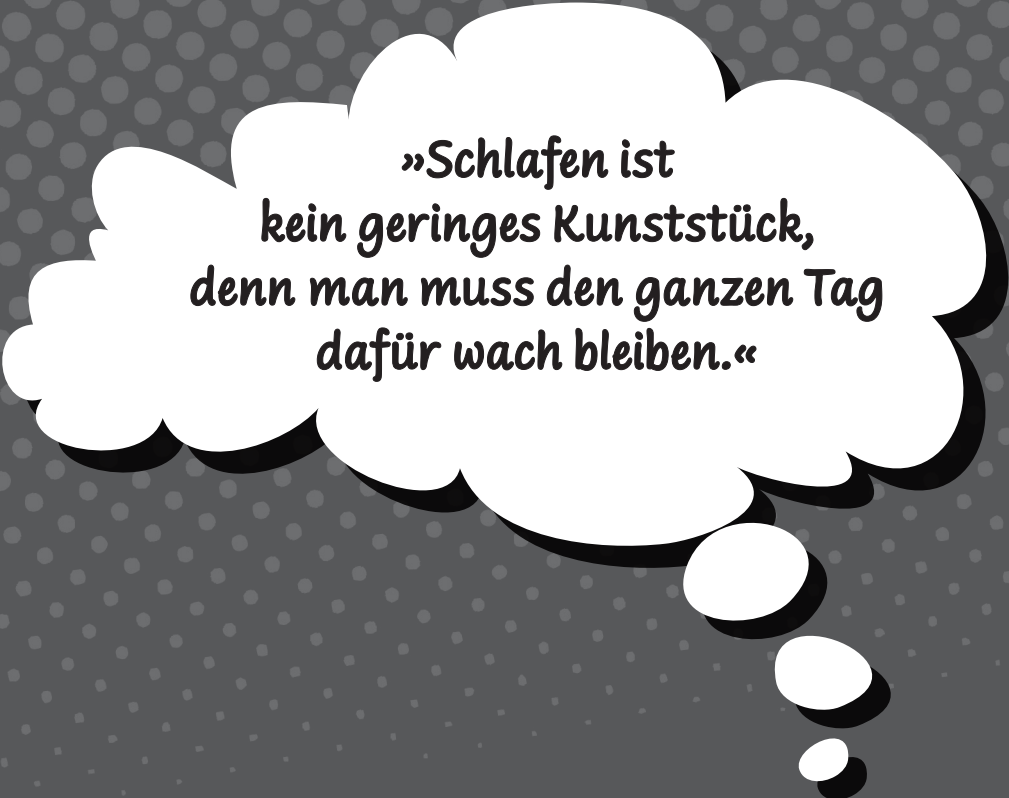
Für mich als Darmspezialistin ist insbesondere das sechste Kapitel, in dem Floris den Zusammenhang zwischen gutem Schlaf und einem gesunden Mikrobiom darstellt, ein Gewinn. Ich bin mir sicher, dass die wenigsten von Ihnen bisher wussten, dass es Bakterien gibt, die unseren Schlaf stören, und andere, die eine gesunde Nachtruhe fördern können.

Wie bei der Ernährung gilt auch beim Thema Schlaf das Prinzip: Bereits kleine Änderungen Ihrer Lebensweise können viel bewirken. Konkret kann das bedeuten, dass Sie sich einen Schrittzähler anschaffen (oder eine entsprechende Smartphone-App nutzen), einen wirkungsvollen Motivator, mit dem Sie die empfohlenen 10 000 Schritte am Tag leichter schaffen, denn körperliche Aktivität ist, wie Sie sehen werden, unabdingbar für guten Schlaf.

Floris' Buch wird Ihnen nicht nur dabei helfen, super zu schlafen, sondern Sie zu einem fitteren, entspannteren und gesünderen Menschen machen!

Ich wünsche Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre!

Ihre Michaela Axt-Gadermann



**»Schlafen ist
kein geringes Kunststück,
denn man muss den ganzen Tag
dafür wach bleiben.«**

Friedrich Nietzsche

Einführung

Ihr bester Schlaf aller Zeiten

Gut und erholsam zu schlafen ist für Sie eine echte Herausforderung? Ärgern Sie sich auch oft, wenn Sie sich wieder einmal im Bett herumwälzen und dabei zusehen müssen, wie die kostbaren Minuten und Stunden verstreichen? Fragen Sie sich oft, warum Sie so schlecht schlafen, wo Sie doch früher gar kein Problem damit hatten? Haben Sie auch schon das Internet nach der ultimativen Lösung durchforstet?

Keine Angst, Sie sind nicht allein!

Mit der schier unüberschaubaren Flut an Informationen zum Thema Schlaf, die einander noch dazu oft widersprechen, ist es ähnlich mit neuen Ernährungstrends. Ständig neue Empfehlungen hindern die Menschen eher daran, sich gesund zu ernähren. Das Gleiche scheint sich beim Thema Schlaf zu manifestieren. Manchmal denkt man, etwas sei gut, aber das Gegenteil ist der Fall. Schläft man nun wie ein Stein, wenn man spät am Abend intensiv Sport treibt – oder gerade nicht? Ist, wenn man an Schlafstörungen leidet, ein kurzes Nickerchen tagsüber nützlich für den Schlaf oder nicht?

Schlaf ist der »Missing Link«, das heißt eine entscheidende Voraussetzung für hervorragende Leistungen. Meiner Ansicht nach hat Schlaf in diesem Zusammenhang sogar mehr Gewicht als Ernährung und Sport zusammen. Wenn man schlecht oder zu wenig schläft, wird einem schnell etwas zu viel, und irgendwelche Aufgaben können einem viel eher Angst einjagen. Man ist müde und reizbar, und häufig kann man sich zudem schlechter konzentrieren und wird vergesslich. Auch verminderte Libido zählt zu den Symptomen. Eine angestrebte Gewichtsreduktion wird zum gerade-

zu hoffnungslosen Unterfangen. Außerdem steigt das Verletzungsrisiko um etwa 40 Prozent – wohlgermerkt schon nach nur einer (!) durchwachten Nacht –, was an einer unmittelbar auftretenden Verminderung der Proteinsynthese liegt. Sorgen bestimmen den Alltag, und man wacht jeden Morgen genauso erschöpft auf wie am Tag zuvor. Man ist häufiger krank, und die langfristigen Folgen sind absehbar: Krebs, Parkinson, Alzheimer, Depression, Burn-out, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Krankheiten ... All diese Krankheiten werden mit Schlafstörungen und chronischem Schlafmangel in Verbindung gebracht. Die Lebenserwartung sinkt, wenn man zu wenig schläft, wenn man Schlafmittel nimmt, wenn man sich zu wenig Zeit für Ruhephasen gönnt, wenn man ... Ich könnte noch viele weitere Punkte aufführen.

Seit etlichen Jahren habe ich mich als Forscher, Fachautor und Coach mit der Bedeutung des Schlafs für die Lebensqualität befasst. Ich habe Dutzende von Büchern, Studien und Berichten über Schlaf und andere einschlägige Themen durchgearbeitet. Es ist schier unglaublich, wie viel Wissen heute zu diesem Thema verfügbar ist. Ich habe jedoch festgestellt, dass man mit vielen dieser Informationen praktisch nicht viel anfangen kann: zu wissenschaftlich, zu kompliziert und oftmals zu allgemein. Darüber hinaus fiel mir auf, dass zwar häufig im sprichwörtlichen Sinne genau erklärt wird, wie eine Uhr funktioniert, man danach aber immer noch nicht weiß, wie spät es ist. Welche Schritte muss man beispielsweise in welcher Reihenfolge unternehmen, um den Schlaf zu verbessern? Wie beeinflusst etwa die Ernährung unseren Schlaf und welche Rolle spielt der Darm für die Schlafqualität? Könnte Übergewicht die Ursache für so manches Schlafproblem sein?

Es mangelt also an praktisch anwendbarem Wissen und einer klaren Strategie, einem Schritt-für-Schritt-Plan, der Ihnen von A bis Z hilft, Ihr Leistungsvermögen mithilfe von gesundem Schlaf erheblich zu steigern. Dieses Buch schafft Abhilfe und vermittelt Ihnen, was wann zu tun ist. Sie werden die von mir entwickelte Methode kennenlernen, mit der Sie schon nach kurzer Zeit gut schlafen und sogar zum »Superschläfer« oder zur »Superschläferin« werden können. Ich habe mich auf bewährte wissenschaftliche Methoden gestützt und diese vereinfacht, indem ich

nur die wichtigsten Schritte habe einfließen lassen – etwa die Schritte, die Ihnen die nötige Nachtruhe und Energie verschaffen, um sich problemlos auf den nächsten Marathon vorzubereiten und diesen bis zur Zielgeraden laufen zu können. Die gleichen Maßnahmen lassen Sie auch dann noch energiegeladen auf der Tanzfläche agieren, wenn Ihre Freunde bereits gähnen. Sie ermöglichen es Ihnen auch, jede Woche einen romantischen Abend mit Ihrem oder Ihrer Liebsten in die Wochenplanung zu integrieren. All das geschieht mit minimalem Aufwand. Mir bereitet es das größte Vergnügen, all die Methoden für gesunden Schlaf so zu vereinfachen, dass zügig Verbesserungen eintreten. Falls Sie es jedoch vorziehen, etliche Stunden pro Woche zu investieren, um ihnen auf den Grund zu gehen – obwohl sie mit 40 Prozent des Zeitaufwands genauso effektiv wären –, will ich Sie natürlich nicht davon abhalten. Mein Hauptanliegen ist, dass Sie mithilfe dieses Buchs künftig gut schlafen, mehr Energie haben und das Leben genießen können.

Eines möchte ich jedoch ausdrücklich klarstellen: Ich bin kein Arzt, sondern Schlafexperte, Bücherwurm, Coach und Unternehmer. Ich grabe gern wertvolle Erkenntnisse aus, um anderen damit zu helfen. In diesem Buch gebe ich Ihnen die praktikabelsten meiner Ideen und Strategien weiter, die ich in den letzten 20 Jahren gemeinsam mit meiner Frau Natascha zusammengetragen habe.

Machen Sie den Reality-Check

Gehören Sie zu denen, die nicht gut schlafen? Wachen Sie nachts oft auf und können dann nicht (mehr) gut ein- oder durchschlafen? Haben Sie sich damit abgefunden, dass es in Ihrem Leben keine erholsame Nachtruhe gibt? Beherzigen Sie Schlaftipps, die jedoch bisher keine Wirkung gezeigt haben? Höchste Zeit für einen Reality-Check, der zeigt, wie es um Ihr Wissen zum Thema Schlaf steht!

- | | ja | nein |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1. Es ist am besten, sich vom Tageslicht wecken zu lassen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Das Smartphone kann man problemlos als Wecker verwenden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Sogenannten verlorenen Schlaf kann man nachholen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Das Nutzen der Schlummerfunktion wirkt sich nicht auf unser Leistungsvermögen tagsüber aus. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

	ja	nein
5. Man sollte jede Nacht die gleiche Anzahl von Stunden schlafen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Die Stunden vor Mitternacht schlagen doppelt zu Buche.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Man sollte mindestens acht Stunden schlafen, um sich gut zu fühlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Es spielt keine Rolle, ob man jeweils zur gleichen Zeit zu Bett geht beziehungsweise aufsteht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Unsere Ernährung hat Einfluss auf die Schlafqualität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Man kann nichts gegen körperliche Beschwerden wie Rücken- oder Nackenschmerzen tun, die einen nachts aufwachen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. (Starkes) Schwitzen während des Schlafs ist normal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Intensives nächtliches Herumwälzen und Umdrehen im Bett haben keinen Einfluss auf die Schlafqualität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Sorgen sind der Hauptgrund dafür, dass Sie nicht ein- oder durchschlafen können.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Die Schlafposition ist für die Schlafqualität unerheblich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ein geöffnetes Fenster hat keinen Einfluss auf die Schlafqualität.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Haben Sie mehr als fünf Antworten mit »Ja« beantwortet, können Sie Ihr Wissen über das Thema Schlaf noch ein Stück ausbauen. Waren es mehr als zehn, ist noch erheblich Luft nach oben. Dabei nähert sich diese kurze Liste dem Thema aber nur in ganz groben Zügen, denn es gibt noch vieles mehr zu beachten.

Wollen Sie Ihre Schlafqualität verbessern, ist es unabdingbar, zunächst Ihre Schlafgewohnheiten zu analysieren. Ein Reality-Check ist schon deshalb nützlich, weil manche Menschen nur *glauben*, schlecht zu schlafen, in einem Schlaflabor jedoch er-

Es sind die kleinen Entscheidungen, die zu großen Veränderungen führen.

fahren, dass dies überhaupt nicht der Fall ist. Dieses Buch hilft Ihnen dabei,

Ihren Schlaf Schritt für Schritt zu optimieren. Eine gute Nachtruhe ist der wichtigste Quell für gute Gesundheit und eine ausgeglichene Gemütsverfassung. Wenn Sie gut schlafen, sind Sie ein aktiverer Elternteil, ein netterer Partner, eine bessere Unternehmerin, ein wertvollerer Kollege und eine erfolgreichere Athletin. Was gibt es Schöneres, als morgens energiegeladen aufzuwachen und so in den Tag zu starten – wie ein Kätzchen, das einen morgens begeistert begrüßt, oder ein Kleinkind, das

es kaum erwarten kann, zu spielen. Für Menschen, die Schlafprobleme haben oder auch nur vorübergehend weniger gut schlafen, mag das utopisch klingen, es ist aber erreichbar! Eine erholsame Nachtruhe hat viel mit alltäglichen Entscheidungen zu tun – auch mit all den kleinen, die Sie unterbewusst im Laufe eines Tages treffen.

Es versteht sich von selbst, dass es einige Anstrengungen erfordert, bessere Entscheidungen zu treffen. Deshalb finde ich die Geschichte von Tom Rath, dem Autor des Buchs *Eat, Move, Sleep: Was uns wirklich gesund macht*, so inspirierend. Während er mit seinen Freunden Basketball spielte, bemerkte er im Alter von 16 Jahren, dass etwas mit seinem linken Auge nicht stimmte. Mitten in seinem Sehfeld sah er einen schwarzen Fleck. Er dachte, der würde schon von selbst verschwinden, es wurde jedoch schlimmer. Als seine Mutter davon erfuhr, konsultierten sie sofort einen Augenarzt. Wie sich herausstellte, saß hinter dem Auge ein großer Tumor. Laut dem Arzt drohte er zu erblinden. Weitere Untersuchungen ergaben, dass es nur eine Frage der Zeit sein würde, bis sich der Krebs in seinen Nieren, Nebennieren, in der Bauchspeicheldrüse, im Gehirn und im Rückenmark ausbreiten würde. Rath entwickelte für sich eine Strategie, mit der er den Krebs »unter Kontrolle« hat.

Genau! Sie haben richtig gelesen. Bis zum heutigen Tag konzentriert er sich bei den jährlichen Untersuchungen darauf, was er unternehmen kann, um das Risiko des Krebswachstums und der Bildung von Metastasen zu verringern. Jetzt, 20 Jahre später, hat er in allen oben genannten Organen nur kleinere Tumoren. Er ist ein nimmermüder »Faktenfinder« und hat eine riesige Datenbank aufgebaut mit den Ergebnissen seiner Recherchen dazu, wie man unabhängig von der Lebenssituation die Kontrolle über das eigene Leben und die eigene Gesundheit erlangt. So wusste und weiß er jederzeit am besten, was er mit Ernährung, Sport und Schlafen ausrichten kann, um seine Gesundheitsaussichten zu verbessern. Warum war ihm das so wichtig? Einfach weil sein Leben davon abhängt. Deshalb möchte ich Sie ermutigen, sich mit genauso viel Elan wie Tom mit Ihrem Schlaf zu befassen. Und glauben Sie mir: Es sind die kleinen Entscheidungen, die zu großen Veränderungen führen. Nicht ohne Grund lautet mein Motto: *Ändere dich ein wenig – und du änderst dein Leben!* Es ist natür-

lich nicht so, dass Sie mit einem einzelnen kleinen Schritt sofort besser schlafen. Sollten Sie sich das erhoffen, glauben Sie vermutlich auch an Dornröschen oder Schneewittchen und die sieben Zwerge.

So werden auch Sie zum Superschläfer, zur Superschläferin

Der Inhalt dieses Buchs folgt einer logischen Struktur, Sie können aber einfach mit dem Kapitel beginnen, das Sie am meisten anspricht. Beim Verfassen des Buchs waren mir zwei Dinge besonders wichtig: Erstens sollte es ein praktisches Buch sein, mit dem man sofort loslegen kann; zweitens sollen die enthaltenen Informationen zeitlos sein, sodass sie auch noch in einigen Jahren allen helfen können, jederzeit ein Superschläfer zu werden. Dafür habe ich meine eigene Methode entwickelt, deshalb werden Sie die besten Ergebnisse erzielen, wenn Sie der Reihe nach vorgehen.

Kapitel 1 (ab Seite 19) befasst sich mit unserer Einstellung und wird Ihnen verdeutlichen, wie Sie im Hinblick auf Schlaf konditioniert sind, warum Sie so handeln, wie Sie es tun, und was Sie ändern können, um (wieder) gut zu schlafen. In Kapitel 2 (ab Seite 41) erfahren Sie die wichtigsten Faktoren für die Wahl der richtigen Matratze. Außerdem widmen wir uns der Bedeutung Ihrer weiteren Schlafausstattung: Kopfkissen, Bettdecke und behagliche Bettwäsche. In Kapitel 3 (ab Seite 67) geht es um Ihre Schlafumgebung und wie Sie diese mit minimalem Aufwand in eine echte Schlafoase verwandeln können. So wird beispielsweise erklärt, welche Rolle die Raumtemperatur für einen erholsamen Schlaf spielt und wie Sie Ihre Sinnesorgane zur Ruhe bringen können. So wird sich die Investition in dieses Buch schon gelohnt haben, wenn Sie nur die Empfehlungen aus den Kapiteln 2 und 3 befolgen.

Selbstverständlich wollen wir noch viel mehr erreichen: In Kapitel 4 (ab Seite 91) erfahren Sie alles über förderliche Schlafroutrinen und -gewohnheiten. Damit können Sie Ihre persönliche Schlafstrategie entwickeln, um in weniger als sechs Wochen wieder besser zu schlafen oder sogar das Stadium des Superschlafs zu erreichen. Ihr Leistungsvermögen wird sich in kürzester Zeit drastisch verbessern. Die Kapitel 5 (ab Seite 121) und 6 (ab Seite 145) hängen logisch zusammen. Sie sind der Ernährung und der Bedeutung eines gesunden Verdauungssystems, insbesondere

der Darmgesundheit, für einen erholsamen Schlaf gewidmet. Der letzte Teil meiner Methode betrifft Bewegung und Entspannung. Diese beiden Seiten derselben Medaille lege ich Ihnen in Kapitel 7 dar (ab Seite 163). Ich verrate Ihnen diesbezüglich meine besten Techniken und Tipps, damit Sie sanft einschlafen und nachts wunderbar ruhig schlafen. Jedes Kapitel schließt mit den Key Points ab, einer Zusammenfassung der wichtigsten Punkte, sodass Sie jeweils gleich mit der Umsetzung des Gelernten beginnen können.

Die 21-Tage-Schlaf-Challenge

Da ich weiß, wie schwierig es sein kann, eine noch so kleine Änderung in den Alltag zu integrieren, finden Sie im Anhang des Buchs meine »21-Tage-Schlaf-Challenge« (ab Seite 187). Ich könnte genauso gut eine Schlaf-Challenge von 10 oder 49 Tagen ausarbeiten; die Anzahl der Tage spielt eigentlich keine Rolle. Viel entscheidender für einen erholsamen Schlaf ist, dass Sie tatsächlich kleine Veränderungen an Ihrem Leben vornehmen. Schon nach wenigen Wochen werden sich Ihre neuen Gewohnheiten gefestigt haben und automatisch ablaufen. Sie werden also immer häufiger bessere Entscheidungen treffen, die Ihre Schlafqualität verbessern. Allerdings müssen Sie selbst die Initiative ergreifen; das nimmt Ihnen niemand ab. Die Schlaf-Challenge sieht vor, dass Sie pro Woche bis zu drei kleine Änderungen an Ihrem Tagesablauf vornehmen.

Sie werden feststellen, dass der Weg zum erholsamen Schlaf kein komplizierter Mehrjahresplan sein muss. Ich habe dieses Buch mit großer Begeisterung geschrieben und hoffe, Sie setzen meine Ratschläge mit genauso großem Elan in die Tat um. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und bin mir sicher, dass auch Sie es zur Superschläferin oder zum Superschläfer bringen werden.

Machen wir uns auf den Weg!

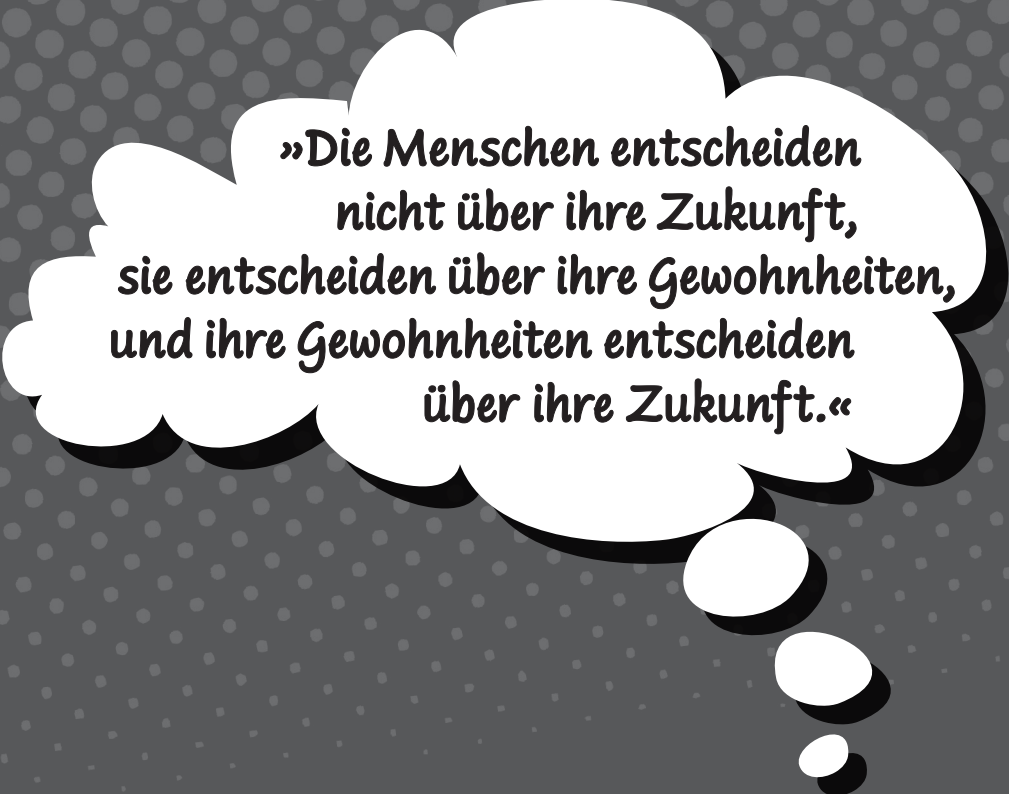
Floris Wouterson

Superschlafen-Extras

Wünschen Sie theoretische oder praktische Tipps über den Inhalt dieses Buchs hinaus? Möchten Sie schneller loslegen, etwa mit Erklärungsvideos oder den wichtigsten Kernaussagen? Würden Sie gern die praktischen Checklisten ausdrucken und über Ihren Schreibtisch hängen?

Laden Sie kostenlos das nach Kapiteln sortierte Online-Bonusmaterial herunter von www.superschlafen.de/bonus. Im Buch finden Sie in den Kapiteln, zu denen Bonusmaterial verfügbar ist, jeweils einen Hinweis darauf.

Apropos: Kennen Sie andere Leute, die unser Thema interessieren könnte? Leiten Sie den Link bitte an sie weiter. Auch sie können alle Boni kostenlos herunterladen unter www.superschlafen.de/bonus. Tun Sie es am besten gleich, bevor Sie es vergessen.



**»Die Menschen entscheiden
nicht über ihre Zukunft,
sie entscheiden über ihre Gewohnheiten,
und ihre Gewohnheiten entscheiden
über ihre Zukunft.«**

Frederick M. Alexander

1

Guter Schlaf ist eine Sache der Einstellung

Wie uns der Verstand täuscht und unseren Schlaf stört

Viele Menschen suchen nach *der* einen Lösung für ihr Schlafproblem. Dabei stehen häufig so ins Auge fallende Gewohnheiten wie übertriebenes Sorgenmachen und Grübeln oder eine übermäßige Nutzung des Internets im Fokus. Es könnte jedoch interessant sein, das Problem einmal aus einem ganz anderen Blickwinkel zu betrachten. Wäre es nicht spannend, wenn Ihre Einstellung oder Denkweise und Ihre Sicht auf die Welt – Ihr Mindset – mit Ihrem Schlafproblem zu tun hätten?

Wie schon Shakespeare seinen Hamlet sagen lässt: »Denn an sich ist nichts weder gut noch schlecht; das Denken macht es erst dazu.« Wenn es so leicht wäre – sprich: einfach das Richtige denken –, dann könnten wir mühelos unseren Fokus ändern und sofort besser schlafen. Wir alle wissen, dass es nicht so leicht ist. Ob man will oder nicht, das Gehirn kann sich hartnäckig in negativen Gedanken verhaken. Soll ich Ihnen ein Geheimnis verraten? Wir alle leiden darunter, jeder Mensch ertappt sich mitunter bei einer negativen Gedankenspirale. Die Schlüsselfrage ist: Woher kommen die negativen Gedanken? Sobald wir das ergründet haben, können wir lernen, sie mit bewährten Techniken zu beeinflussen. Dies ist einer der wichtigsten Schritte, die ich Ihnen ans Herz lege, um bald (wieder) erholsam zu schlafen. Nicht ohne Grund ist dies auch das Einstiegsthema meines Buchs. Wenn Sie wissen, wie man diesen Code knackt, werden Sie nicht nur bald wieder besser schlafen; auch Ihre Lebensqualität wird sich sprunghaft verbessern.

Daher ist es so wichtig, dass Sie sich erst einmal bewusst machen, wie Sie über den Schlaf an sich denken sowie über viele andere Themen

Ihres Lebens, denn Ihre Einstellung bestimmt im großen Maße, wie Sie sich fühlen *und* wie Sie schlafen. In diesem Kapitel erfahren Sie, woher negative Gedanken kommen, wer Sie diesbezüglich heute beeinflusst oder früher beeinflusst hat und wie Sie damit umgehen sollten, um schon bald wieder gut zu schlafen.

1.1 Ausgangspunkt: Ihr persönliches Schlafmuster

Das folgende Zitat von Walter Gropius ist eines der schönsten, die ich überhaupt kenne: »Der Geist ist wie ein Fallschirm; er kann nur funktionieren, wenn er offen ist.« Der Aphorismus besagt, dass Sie, wenn Sie etwas an Ihrem Leben ändern wollen, für die Meinung anderer offen sein müssen, um ihnen unvoreingenommen zuzuhören. Allzu oft haben wir eine Meinung zu etwas oder hängen einer bestimmten Überzeugung an, die uns – ohne dass wir uns dessen bewusst wären – daran hindert, der Welt mit der nötigen Offenheit zu begegnen. Daher lade ich Sie ein, sich beim Lesen dieses Buchs zu öffnen. Mit einer offenen Haltung werden Sie viel mehr von all den Techniken, Ideen und Strategien profitieren, die ich Ihnen präsentieren werde.

Um Ihre Schlafqualität zügig verbessern zu können, ist es unabdingbar, sich zunächst ein wichtiges psychologisches Prinzip bewusst zu machen. Es beeinflusst in hohem Maße Ihr Leben, ohne dass Sie es merken; aber gleich werden Sie denken: Na klar! Ich spreche von der Macht der Gewohnheit. Wir Menschen sind Gewohnheitstiere; unser Gehirn sucht ständig nach Mustern, um unser Verhalten schnell an die Umwelt anpassen zu können. Über vieles, was wir im Alltag tun, denken wir nicht mehr bewusst nach, sondern verlassen uns sozusagen auf den Autopiloten. So gehen wir morgens in die Küche, schalten die Kaffeemaschine ein und machen Frühstück. Abends kommen wir nach der Arbeit nach Hause, hängen als Erstes die Jacke über den Stuhl und schalten den Fernseher ein. Im Badezimmer greifen wir im Halbschlaf nach der Zahnbürste und putzen uns die Zähne. Es bedarf kaum einer gedanklichen Leistung, all dies zu tun; es scheint einfach zu »passieren«. Versuchen Sie mal, Ihre Zähne mit der anderen Hand zu putzen. Das kostet gleich viel mehr Mühe und fühlt sich ziemlich ungewohnt an, oder?

Die Frage ist, wie derartiges Autopilot-Verhalten zustande kommt und – noch wichtiger – warum es so schwer ist, es zu ändern oder abzulegen. Dafür gibt es eine neurophysiologische Erklärung: Bei der Geburt ist unser Gehirn noch nicht »programmiert«. An diesem Punkt kommt der körpereigene Stoff Myelin ins Spiel: Die lipidhaltige Substanz legt sich wie eine Art Film um die Nervenzellen. Dies dient zum Schutz und zur Isolierung – ähnlich wie die Isolierung von Stromkabeln. Myelin sorgt dafür, dass die elektrischen Impulse schneller durch die Nervenbahnen gelangen; vom Gehirn zum Körper und umgekehrt. Es haftet an den Nervenbahnen, die unsere Aktivitäten steuern, und die Isolierschicht verdickt sich jedes Mal, wenn eine bestimmte Aktion wiederholt wird. So wird der Signalaustausch zwischen den Nervenzellen immer schneller und damit auch die Aktion oder Aktivität.

Denken Sie einmal daran, wie Sie Fahrradfahren lernten. Am Anfang mussten Sie es immer wieder aufs Neue probieren, etliche Male hinfallen und tapfer wieder aufstehen. Sie mussten sich auf jedes kleine Detail konzentrieren; heute hingegen verwenden Sie keinen Gedanken mehr darauf. Sie steigen aufs Fahrrad und radeln los, oder? Dafür sorgen Neuronen im Gehirn. Je öfter diese interagieren, desto stärker wird die wechselseitige Bindung. Im Gehirn liegt sozusagen ein solides Fundament aus Myelin, eine Art Autobahn.

Wie sieht Ihr Schlafmuster aus?

Der erste Schritt besteht darin, dass Sie Ihr derzeitiges Schlafverhalten in aller Offenheit betrachten. Wir alle haben ein individuelles Schlafmuster, das im Unterbewusstsein verankert ist. Es ist von großer Bedeutung, da es unsere Lebensqualität bestimmt, also wie wir uns fühlen, wie viel Energie wir haben, wie kreativ wir sind ... Aber auch, ob wir oft krank sind und wie lange wir leben. Sie kennen sicher Leute, die über schlechten Schlaf klagen, die Schwierigkeiten haben mit dem Ein- oder Durchschlafen. Manche sagen vielleicht sogar: »Schlafen kann ich, wenn ich tot bin«, wie der US-amerikanische Electro-House-DJ Steve Aoki. Wieder andere haben morgens Probleme, aus dem Bett zu kommen, und drücken mehrmals die Schlummertaste. Oder es fällt ihnen schwer, sich nach Feierabend zu entspannen und die Arbeit loszulassen.

Auf der anderen Seite gibt es Menschen, die überall gut schlafen können: im Zug, im Auto, auf dem Sofa. Sie können sich meistens mühelos entspannen und haben abends immer noch genug Energie, um etwas mit der oder dem Liebsten oder mit Freunden zu unternehmen.

All diese Menschen haben im Unterbewusstsein ihr individuelles Schlafmuster, das aufzeigt, wie sie im Laufe ihres Lebens konditioniert oder

Wir kommen nicht mit einer festgelegten Einstellung zum Schlaf auf die Welt.

programmiert worden sind. Kurz gesagt handelt es sich um ein festgelegtes Programm, das besagt, wie wir mit dem Schlaf umgehen und welche Überzeugungen unser Denken über den Schlaf bestimmen. Ihr Schlafmuster besteht hauptsächlich aus den Informationen oder Programmierungen, die Sie in der Vergangenheit erhalten haben, insbesondere als kleines Kind. Die Haupteinflüsse gehen dabei von Eltern, Geschwistern, Lehrkräften, dem Freundeskreis, den Medien und später auch vom Arbeitsleben aus.

Wir kommen nicht mit einer festgelegten Einstellung zum Schlaf auf die Welt. Sie wird uns erst beigebracht, und sie kann positiv oder negativ sein. Wer eine Mutter hat, die ständig wiederholte, sie sei müde, oder einen Vater, der davon überzeugt ist, man müsse mindestens zehn Stunden am Tag schlafen, um ausgeruht zu sein, wird wahrscheinlich etwas davon übernehmen. Oder betrachten wir die Unternehmenskultur, der wir als Erwachsene begegnen: Es ist kein Geheimnis, dass man in der Finanzwelt oder in der Juristerei völlig anders über Schlaf und Erholungszeiten denkt als in der Welt des Spitzensports.

Woher kommen unsere Gedanken?

Die gute Nachricht: Sie müssen keineswegs zulassen, dass Ihre Konditionierung Ihr ganzes weiteres Leben bestimmt. Sie können sich ihrer nämlich bewusst werden und Ihr Schlafmuster ändern. Zu diesem Zweck präsentiere ich in meinen Coaching-Programmen und im Online-Schlaftraining eine einfache, aber effektive Formel, die ich Ihnen hier vorstelle. Diese Formel wird weltweit für pädagogische Zwecke eingesetzt, um persönliches Wachstum zu fördern, individuelle Weiterentwicklung und die Fähigkeit, das eigene Potenzial auszuschöpfen. Es handelt sich

