

Schlaf ist die beste Meditation.

- Dalai Lama

Na, hast du letzte Nacht gut geschlafen?

Bei meinem Coaching mit zwei Klientinnen gestern (auf [Instagram](#) zeige ich dir ab sofort übrigens immer einen Einblick in meine 1on1 Coachings) kam unter anderem mal wieder das Thema Schlaf auf. Die eine Klientin hat in den letzten Wochen einiges in ihrem Leben umgestellt, neuer Job, weniger Stress, weniger Termine, mehr Zeit für sich, neue Rituale, andere Ernährung usw. und hat durch die Summe all dieser Umstellungen erstmalig Erfolg bei der Körperfettreduktion zu verbuchen. Vorher stockte es immer, so diszipliniert sie auch war. Wenn gewisse Faktoren in deinem Leben nicht stimmen, kannst du dich noch so sehr bemühen, du wirst dich im Kreis drehen und dein Ziel nicht oder nur sehr schwerlich erreichen.

Diese Faktoren sind unter anderem:

- zu viel Disstress (negativer Stress)
- zu wenig/schlechter Schlaf
- zu wenig trinken

Ich würde sogar glatt sagen, dass diese drei Faktoren äußerst entscheidend sind, egal ob es um Körperfettreduktion, Muskelaufbau, Leistungssteigerung, Linderung von Verdauungsbeschwerden oder ähnlichem geht. Wer zu viel negativen Stress hat, zu wenig oder schlecht schläft und zu wenig trinkt wird niemals das Optimum aus sich heraus holen können - sowohl körperlich, als auch vor allem seelisch!

Diese drei Faktoren hängen außerdem entscheidend zusammen! Nur wer auf sein Stresslevel Acht gibt und ausreichend Flüssigkeit zu sich nimmt, wird erholsam schlafen können. Nur wer genug schläft, hat die Energie sich mit seinem Stresslevel auseinander zu setzen usw.

Wie viel und wie gut schläfst du?

Was tust du für einen guten Schlaf? Bist du dir bewusst wie viele Stunden du im Bett liegst und wie viele du davon schläfst? Wie ist deine Schlafqualität? Bist du häufig müde und erschöpft?

Eigentlich weiß es jeder: Schlaf ist unglaublich wichtig und dennoch schlafen fast alle zu wenig oder sehr schlecht. Wie viele Stunden optimal sind, ist individuell. Studien zeigen, dass mindestens 8 Stunden nötig sind, um die volle Leistung vom Gehirn abrufen zu können. Weiter Studien empfehlen sogar 9-10 Stunden, andere sagen, auch mit 6-7 Stunden kann man sehr erholt sein.

Ich kann dir nur eins sagen: wenn du 7 Stunden im Bett liegst, hast du noch lange keine 7 Stunden geschlafen! Das ist mir so richtig bewusst, seit ich meine FitBit trage. Diese trackt unter anderem auch den Schlaf, die Schlafqualität, die verschiedenen Schlafphasen, den Puls während des Schlafs usw. Obwohl ich eine sehr gute Schlafqualität habe, schlafe ich vielleicht 7 Stunden, wenn ich 8 im Bett liege.

Was können wir tun, um unseren Schlaf zu verbessern?

- rechtzeitig ins Bett gehen, das bedeutet, wenn du von 23 bis 7 Uhr schlafen möchtest, solltest du dich gegen 22:30 Uhr auf den Weg ins Bett machen (das ist übrigens laut Studien die beste Uhrzeit um schlafen zu gehen)
- regelmäßige Zeiten sind wichtig. Die Einschlaf- und Aufwachzeit sollte nicht jeden Tag stark variieren, sondern immer in einem ähnlichen Zeitfenster liegen
- vor dem Schlafen ein Ritual einführen, zum Beispiel einen warmen, beruhigenden Tee mit Heilkräutern trinken und 10min meditieren
- KEIN Handy, TV, Laptop im Bett ! Verbanne diese Geräte aus deinem Schlafzimmer und verbringe mindestens die letzte halbe Stunde vor dem Schlafen ohne künstliches Bildschirmlicht, stattdessen kannst du Lesen, dir etwas Gutes tun (Gesichtsmaske o.ä.) oder auch noch einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft machen
- abends nicht zu fettig essen, das liegt schwer im Magen. Kohlenhydrate sind dagegen kein Problem!
- Sex entspannt und hilft tatsächlich die Schlafqualität zu verbessern ;-)
- falls du schwer runterkommst und dich zu viele Gedanken verfolgen ist autogenes Training eine gute Möglichkeit zum entspannen - denk aber dran das Handy danach aus dem Schlafzimmer zu verbannen
- wenn du körperlich zu nervös bist um still zu liegen, wäre Progressive Muskelentspannung eine Idee, durch die An- und Entspannung der Muskulatur lernst du loszulassen
- achte darauf, dass das Raumklima gut ist- nicht zu warm, zwischen 15 und 18 °C sollen optimal sein. Außerdem kann es helfen das Schlafzimmer zu verdunkeln, eine Schlafmaske ist auch keine schlechte Idee
- natürlich ist auch das Bett und das Kissen wichtig! Ich schwöre auf unser Boxspringbett (so gut habe ich vorher noch nie geschlafen) und auf ein ganz weiches Kissen
- zum Schlaf gehört auch das Aufstehen, wer stundenlang Snooze drückt bevor er hoch kommt, tut sich damit keinen Gefallen. Also stell den Wecker so weit weg, dass du aufstehen musst um ihn auszuschalten. Und stell daneben schon am Vorabend ein großes Glas Wasser, das du anschließend direkt trinkst. Das bringt den Kreislauf in Schwung
- Plane morgen ausreichend Zeit ein! Husch, husch Zähne putzen und ab zur Arbeit ist nicht erholsam. Steh lieber eine halbe Stunde früher auf und nimm dir noch etwas Zeit für dich, das tut gut und ist ein positiver Start in den Tag. Eine Morgenroutine kann helfen, zum Beispiel mit Yoga, aber auch das muss jeder für sich selber herausfinden

Was optimiere ich meinen Schlaf?

Jahrelang bin ich erst um 1 Uhr ins Bett gegangen, habe höchstens 6 Stunden geschlafen.. bis vor Kurzem noch habe ich vorm Einschlafen noch ewig im Handy gelesen und morgens, nachdem ich zig Mal die Schlummertaste gedrückt habe, auch erstmal alle neuen Nachrichten gecheckt. Seit einigen Wochen ist damit aber Schluss, ich stelle mein Handy schon gegen 21:00 bis 21:30 in den Flugmodus und lege es weg. Ich versuche immer gegen 22:30 Uhr ins Bett zu gehen und vorher zu lesen, noch eine Runde mit dem Hund zu gehen, zu meditieren etc. Mein Handy ist mein Wecker, ich kann nur aufstehen, wenn ich wirklich AUFSTEHEN muss um den Wecker auszustellen, sonst schlafe ich gnadenlos weiter. Also liegt das Handy schön weit weg. Aber auch nach dem Aufstehen lasse ich den Flugmodus an und starte erstmal völlig ohne Input von außen in den Tag, das tut mir unheimlich gut!

Natürlich können wir nicht von heute auf morgen all unsere Gewohnheiten umschmeißen und alles perfekt machen, also such dir doch ein, zwei Punkte aus, die du ab morgen mal versuchst. Schritt für Schritt zu einem besseren Schlaf!

Na dann gute Nacht, schlaf gut und träum was Schönes :-)
Deine Bianca