



Soul Bloom: Dein Schlaf

Erholsamer Schlaf unterstützt unsere geistige und körperliche Fitness und stärkt unsere emotionale Balance.

Im Schlaf ...

- 👉 erholen wir uns und füllen unsere Energiespeicher wieder auf
- 👉 regenerieren sich unsere Zellen, Gewebe und Organe
- 👉 verarbeiten wir Erlebtes
- 👉 knüpfen wir neue Verbindungen in unserem Gehirn
- 👉 träumen wir und sind offen für die Impulse unserer Seele

So dass wir am Morgen **frisch und mit neuen Ideen und Lösungen** in den Tag starten können.

Doch guter Schlaf ist für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit. In diesem Modul zeige ich Dir, wie Du die **Schlafqualität** beeinflussen kannst und worauf Du achten solltest. Ausserdem erfährst Du etwas über Deine Innere Uhr und wie Du dieses Wissen für Deinen **Flow** nutzen kannst.

Ich wünsche Dir viele Aha-Momente und einen gesunden, tiefen Schlaf



Deine Innere Uhr

Wir alle haben einen natürlichen inneren Rhythmus. Dieser Rhythmus ist in unserem Körper angelegt. Er verändert sich über die verschiedenen Lebensphasen hinweg und wir können uns bis zu einem gewissen Masse den äusseren Umständen anpassen. Wenn wir jedoch wissen, wann unsere produktivste Phase ist, können wir **diese Zeit gezielt in einem inspirierten Flow-Zustand nutzen** und sind viel effizienter. Beobachte Deine Tagesform und finde heraus, wann Du in Deine Höchstform aufblühst.

Lerchen und Eulen

Sicher kennst Du den Begriff der Lerchen und Eulen? Es gibt aber auch Zwischenformen. Der zeitgenössische Arzt und Schlafforscher Michael Breus benennt die verschiedenen Schlaftypen neu als Bären, Löwen, Wölfe und Delfine.

Lerche /Löwe -Typ

Dieser Typ ist ein **Frühaufsteher**. Putzmunter und voll leistungsfähig startet er in den Tag. Seine produktivste Zeit hat er am Vormittag. Nach dem Mittag nehmen seine Leistungsfähigkeit und Aktivität ab. Gegen 22 Uhr sind die Akkus leer und er fällt müde ins Bett.

Eule /Wolf -Typ

Eulen / Wölfe sind **Langschläfer** und klassische Morgenmuffel. Ihr Leistungshoch gehört dem späten Nachmittag und Abend. Wenn andere Schlaftypen müde werden, sind sie noch energiereich und konzentriert und gehen entsprechend spät ins Bett, oftmals nach Mitternacht.

Bär -Typ

Der Bär ist ein guter Schläfer mit einem eher hohen Schlafbedürfnis. Sein Schlaf folgt dem natürlichen Rhythmus von Sonnenuntergang zu Sonnenaufgang. Sein Energielevel ist relativ stabil, tendenziell ist er etwas leistungsfähiger am Vormittag und etwas weniger am Nachmittag.



Delphin -Typ

Delfin-Menschen haben einen leichten Schlaf und wachen nachts häufig auf. Sie fühlen sich deshalb morgens oft müde. Ihr erstes Leistungshoch liegt am Morgen direkt nach dem Aufstehen. Der Abend bringt ein zweites Leistungshoch und lässt sie manchmal erst gegen 24 Uhr ins Bett gehen.

Unterstütze Deine Schlafqualität - Schlafhygiene

Tanke Sonnenlicht

Natürliches Licht und Sonnenlicht beeinflussen nicht nur unsere Stimmung und Energielevel, sondern prägen auch maßgeblich unseren Biorhythmus und damit unseren Schlaf. Erhält unser Körper zu wenig Licht, wird die Hormonbalance zwischen **Melatonin (Schlafhormon)** und **Serotonin (Glückshormon)** gestört. Sonnenlicht fördert die rechtzeitige Bildung von nächtlichem Melatonin und der Schlaf wird länger und tiefer.

Reduziere Blaulicht

Das Licht von LED-Lampen, Handys, Fernseher, Computerbildschirmen etc. enthält einen hohen Anteil an Blaulicht und blockiert die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin.

- Installiere einen Blaulichtfilter auf Deinen Geräten
- Verzichte auf Bildschirmzeit mindestens 2 Stunden vor Deiner Schlafenszeit (auch mit Blaulichtfilter)
- Zünde Dir abends Kerzen an, statt künstliches Licht zu nutzen

Abend-Ritual

Was bei Kindern erfolgreich genutzt wird, gilt auch für uns Erwachsene. Kreiere Dir eine gesunde Abendroutine, die Dich entspannt und Dein ganzes System frühzeitig aufs Schlafen einstimmt. Gehe immer etwa zur gleichen Zeit ins Bett. Die Regelmässigkeit unterstützt diesen Effekt.



- Gönn Dir jeweils etwas Entspannendes, um den Tag ruhig abzuschliessen: Meditieren, eine «goldene Milch»* trinken, ein Buch lesen, beruhigende Musik hören, Stricken, ein Bad, ... Hörbücher sind übrigens eine tolle Alternative zum Fernsehen 😊
- Duschen, Zähne putzen – die Abendtoilette vor dem ins Bett gehen ist ebenfalls ein Signal an Deinen Körper, in den Schlafmodus umzustellen
- Unterbrich im Bett mögliche Gedankenkarusells bewusst. «Dieser Tag ist vorbei. Morgen ist wieder alles möglich. Ich übergebe jetzt meinem Unterbewusstsein, um alles zu verarbeiten und im Schlaf ungeahnte Lösungen und neue Inspirationen zu kreieren.» Leg Dir einen Stift und ein Notizbuch bereit, damit Du diese morgendlichen Gedanken niederschreiben kannst, ehe sie wieder entwischen.
- Falls Du Schlaf induzierende Musik oder Sleep Trainings nutzt: achte darauf, dass sie Dich nicht die ganze Nacht hindurch berieseln

*Goldene Milch: ayurvedische Gewürzmilch mit Kurkuma, Ingwer, schwarzem Pfeffer und weiteren wärmenden Gewürzen nach Belieben. z.B.

1 Tasse Milch, Pflanzenmilch oder Wasser/Milch

1 TL Kurkumapulver (oder frisch)

1 Prise schwarzer Pfeffer (erhöht die Bioverfügbarkeit)

1 Prise Ingwer getrocknet (oder frisch)

1/4 TL Zimt, gemahlen

1 Prise Muskatnuss, frisch gemahlen

1 Msp. Ghee oder Kokosöl

Die Goldene Milch für ca. 15 Minuten auf kleiner Flamme köcheln und ziehen lassen.



Weitere Tipps

- Schaffe eine behagliche Atmosphäre in Deinem Schlafzimmer, damit Du Dich rundum wohl und geborgen fühlst.
- Nutze Dein Bett ausschliesslich zum Schlafen oder für sinnliche Liebe – lerne, arbeite oder fernsehe an einem anderen Ort. Du konditionierst Dein Unterbewusstsein, indem Du diese Bereiche örtlich trennst. Dies unterstützt sowohl Deinen Schlaf als auch Deine Konzentrationsfähigkeit an Deinem «Arbeitsort».
- Bewegung und Sport tagsüber fördern guten Schlaf. Nach stark aktivierendem Sport solltest Du jedoch einen genügend grossen Abstand zum Schlafen haben
- Vermeide spätes oder üppiges Essen am Abend
- Verzichte auf koffeinhaltige Getränke nach 15h (Kaffee, grüner Tee, Energy Drinks...)
- Verzichte auf Alkohol am Abend – er macht zwar müde, reduziert jedoch die Qualität des Schlafes
- Minimiere Geräusche, auch Musik
- Verdunkle Dein Zimmer oder nutze eine Augenmaske
- Lüfte vor dem Schlafen nochmals kräftig oder schlafe mit offenem Fenster
- Senke die Zimmertemperatur auf 18°
- Verbanne elektronische Geräte aus Deinem Schlafzimmer (auch Dein Handy) und schalte das WLAN über Nacht aus – im Schlaf reagieren wir besonders empfindlich auf elektromagnetische Einflüsse
- Stell Dein Bett um – vielleicht reagiert Dein Körper auf Wasseradern oder Ähnliches.
- Etabliere einen regelmässigen Schlafrhythmus und verzichte auf den Mittagsschlaf, wenn Du schlecht einschläfst oder immer wieder erwachst.

Dein Schlaf schätzt eine störungsfreie, sichere Umgebung und regelmässige Abläufe. 😊

 *Lass Dich wohlig sinken und tanke im Schlaf auf* 