

WENN GEDANKEN DEN SCHLAF STÖREN – EINE NATÜRLICHE EINSCHLAF-HILFE

Schlaf ist für uns Menschen, bzw. für unser physisches und psychisches System, elementar. Die Konzentrationsfähigkeit wird schnell beeinträchtigt, wenn der Schlaf nicht ausreichend war oder es den nächtlichen Phasen an Qualität mangelte.

Mich erschreckt es immer wieder, wenn ich höre, wie verbreitet Schlafstörungen sind und dass diese auch vor Kinder nicht mehr Halt machen. Dann klappt es tagsüber mit dem Lernen nicht so, wie es mit ausgeschlafenem Kopf klappen könnte.



Wenn der Schlaf dauerhaft gestört ist, braucht es oft Achtsamkeit, Geduld und Forschergeist, um der Ursache auf die Spur zu kommen und passende Maßnahmen zu finden. ‚Schäfchen zählen‘ ist ein altes Einschlaf-Rezept. Es scheint jedoch nicht sehr häufig eingesetzt zu werden...vielleicht, weil es zu langweilig ist!? Wenn man schon einmal wach liegt, dann darf der Zeitvertreib mit natürlicher Einschlafhilfe auch nett sein und Spaß machen.

SCHÄFCHEN-EINSCHLAF-GESCHICHTE

Von Volker Mauck (Facharzt f. Kinder- und Jugd. Psychiatrie/Psychotherapie) lernte ich eine natürliche Einschlafhilfe kennen. Aus SCHÄFCHEN ZÄHLEN wird eine SCHÄFCHEN-EINSCHLAF-GESCHICHTE. Der Geist wird dabei etwas mehr gefordert, die Fantasie angeregt und die Visualisierungsfähigkeit gefördert. Durch die amüsante Aufgabenstellung macht die Aufgabe Spaß (Dopaminausschüttung), was die Chance erhöht und dazu motiviert, die Einschlafhilfe tatsächlich einzusetzen. Und gleichzeitig sind die geistig zu erledigenden Schritte gleichförmig genug, um darüber einschlafen zu können. Aber vor allem ist der Geist von alltäglichen Gedanken abgelenkt und die Selbstregulationsfähigkeit gestärkt.

1. Lass Schafe über eine Mauer hüpfen
2. Denk dir zu jedem Schaf eine komische Geschichte aus
3. Was ist das Besondere an dem Schaf? (Aussehen, Name, Eigenschaft)
4. Wie kommt es über die Mauer?
5. So weiter mit dem nächsten Schaf. Es darf witzig sein, bis zum Einschlafen.

Viel Erfolg und Freude beim Ausprobieren 🐏🐏🐏

Farida von der Lerncoach-Profibox

WENN GEDANKEN DEN SCHLAF STÖREN – EINE NATÜRLICHE EINSCHLAF-HILFE

