

RUHE & SCHLAF

Schlaf ist dein bester Freund, nicht genug davon dein größter Feind.

Körper | Geist | Ziele
leiden unter Schlafmangel.

Schlaf ist für jedes Lebewesen von unglaublicher Bedeutung. Die Ruhe- und Regenerationszeiten sind entscheidend für ein gut funktionierendes physisches Selbst und ein ausgeglichenes mentales Selbst.

Dein Körpergefühl, Dein Appetit, Deine Glücksempfindung, Deine geistige Gesundheit sowie Belastbarkeit hängen von *Schlaf* ab.

Schlafhygiene

Situation Support & gesunde Praktiken

Wache auf und gehe zu Bett **jeden Tag zur gleichen Zeit** und schlafe **mindestens 7 1/2 Stunden**. Nach 2-3 Woche wirst du sehen wie sich der Körper und Geist an die neue Routine gewöhnt hat und du von ganz selbst jeden Morgen zur gleichen Zeit aufwachst.

Passe deinen Schlafrhythmus so gut wie möglich an den **Zyklus der Natur** an. Einfach gesagt; *Wache mit der Sonne auf und gehe mit ihrem Untergang schlafen*. Vielleicht kommt es dir ja auch so vor als ob du im Sommer weniger Schlaf brauchst als im Winter. Das hängt mit dem Zyklus der Natur zusammen und das die Sonnenstunden im Sommer länger sind und die Sonne uns tagsüber mit Energie nährt.

Esse früh und leicht zu Abend. Der Körper soll ja langsam zur Ruhe kommen und über Nacht regenerieren. Esse mindestens 2 Stunden vorm Schlafengehen.

homeyogi
WELLBEING WORKSHOP
TAG 5

Halte dein Schlafzimmer in Ehre. Es ist wichtig einen Raum der Ruhe zu haben.
Stichwort: Situation Support. Das Schlafzimmer sollte nicht wesentlich mehr enthalten als ein Bett. Viel Gerümpel macht das Zimmer unruhig und das gilt es zu vermeiden, also **halte es schlicht und ordentlich.** Nimm auch keine Alltagsaktivitäten mit ins Schlafzimmer - arbeiten, essen, Netflix schauen,...

Lasse auch dein **Handy über Nacht außerhalb des Schlafzimmers**, du willst jegliche Strahlung natürlich vermeiden und der Griff um mal schnell was nachzuschauen wird hoffentlich auch verhindert.

Reduziere den Blaulichteinfluss am Abend. Das bedeutet, Laptop zugeklappt, Fernseher ausgeschaltet, Handy weit weg von dir und reduziere auch das künstliche Licht gegen Abend hin. Wenn man doch gerne mal einen Film am Abend schaut, kann man auch zu Blaulicht Brillen (Blu-ray glasses) greifen. Diese reduzieren den Blaulichteffekt. Blaulicht Brillen sind gute Helferlein, jedoch ersetzen sie nicht die wahre Ruhe am Abend. Jedenfalls die letzte halbe Stunde vor dem Zubettgehen schalte alles komplett aus (außer vielleicht etwas Licht).

Lüfte dein Schlafzimmer am Abend, sodass die Luft mit Sauerstoff angereichert ist. Idealerweise ist die **Temperatur zum Schlafen etwas niedriger** als im Rest des Hauses.
Du willst dein Schlafzimmer **frisch, kühl und dunkel** halten.

Summary

- Wache auf und gehe zu Bett jeden Tag zur gleichen Zeit | Passe deinen Rhythmus den der Natur an
- Mindestens 7 1/2 Stunden Schlaf | Timing Sommer/Winter kann variieren
- Leichtes Abendessen mindestens 2 Stunden vor dem Zubettgehen
- Halte dein Schlafzimmer schlicht und ordentlich | Nimm keine Alltagsaktivitäten mit ins Schlafzimmer
- Lass das Handy außerhalb des Schlafzimmers
- Reduziere künstliches Licht gegen Abend hin | Letzte 1/2 Stunde dreh alle Bildschirme ab
- Halte das Schlafzimmer kühl, frisch und dunkel

homeyogi
WELLBEING WORKSHOP
TAG 5

Ich nehme an du hast bei diesem Workshop mitgemacht, weil du das Gefühl hast, dass dein Wohlbefinden zu kurz kommt..

Was nun?

1) Wissen worauf wir acht geben müssen

**Gesunde Ernährung | Regelmäßige Bewegung | Genug Schlaf |
mentale Selbstfürsorge**

**2) Eine Strategie festlegen und dich bestmöglich dabei
unterstützen dich an diese zu halten.**

Das ist der aller erste Schritt!

- 1) Lege deine Schlafenszeit fest.**
- 2) Lege deine Essenszeiten fest.
- 3) Baue Bewegung in den Alltag ein.
- 4) Trainiere auch das Köpfchen regelmäßig.

3) Situation Support

1) Lass jeden den deine Umstellung beeinflussen könnte wissen was du vorhast und warum.

Es bedeutet auch eine Umstellung für jeden, der mit dir unter einem Dach wohnt.

2) Bereite vor, was du vorbeireiten kannst, um den eigentlichen Schritt so einfach wie möglich zu gestalten.

zB. die Yogamatte schon am Vorabend am Boden platzieren, so you're ready to go!

3) Werde los was dich von deinem Vorhaben abhalten/ es schwer machen könnte.

zB. Social Media Notifications

4) Nimm dir immer wieder deine Reflexionsfragen her und erinnere dich, warum du das alles machst.

Hinterlasse auch Erinnerungen im Alltag - zB. Post-it Notes, Bildschirmhintergrund

5) Dich selbst zu verurteilen, wenn mal was nicht ganz nach Plan läuft, ist verboten!

Du musst geduldig mit dir sein, wenn du dich verurteilst dann bezweckst du genau das Gegenteil, von dem was du eigentlich willst.

REWIREMENT AUFGABE

DANCE | TANZEEE

Es gibt auch etwas, das nennt sich Dancing Meditation. Wie wir schon herausgefunden haben kann man Mindfulness und Meditation in so gut wie jede Lebenssituation einbauen. Tanzen ist eine weitere Beschäftigung, die sich wirklich gut dafür anbietet. Am besten suchst du dir Musik, aus die du nicht kennst. Bei dieser Übung geht es nämlich darum dich einfach so zu bewegen wie du die Musik auf- und wahrnimmst. Lieder, die du kennst, können ablenkend wirken, weil du vielleicht gerne mitsummen oder - singen möchtest.

Der Vater der Dancing Meditation ist Osho, [folge diesen Link für Musik Inspiration von ihm.](#)

REFLEXIONSFRAGE

YOUR STRUCTURE | Deine Wellbeing Struktur

Wie wird Deine neue Wellbeing Struktur aussehen?
Schnapp Dir einen Stift und ein Blatt Papier.
Zuerst schreibe auf was für gesunde Gewohnheiten Du in Deinen Alltag einbauen willst.

Nutze die WOOP Methode zur Vorbereitung.

- Was ist der **Wunsch**
- Was ist das **bestmögliche Ergebnis**
- Was könnten **Hindernisse** darstellen
- Was ist Dein **Plan**

Plane kürzere Einheiten (15-30min) und dafür regelmäßiger.

Denke auch daran wie Du Dich, mit **Vorbereitung/Erinnerungen** (Post-it Notes, etc.) selbst unterstützen kannst.
Stichwort: **Situation Support**