



Konstanze Wortmann & Dorothe Schabsky

Atmen – bewegen – schlafen

Mit dem Selbsthilfeprogramm *Sounder Sleep System*
in genussvollen Schlaf gleiten

Konstanze Wortmann & Dorothe Schabsky

Atmen – bewegen – schlafen

Mit dem Selbsthilfeprogramm Sounder Sleep System in genussvollen Schlaf gleiten



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

KONSTANZE WORTMANN & DOROTHE SCHABSKY

ATMEN – BEWEGEN – SCHLAFEN

MIT DEM SELBSTHILFEPROGRAMM SOUNDER SLEEP SYSTEM
IN GENUSSVOLLEN SCHLAF GLEITEN

Ein Übungsbuch mit CD

Junfermann Verlag
Paderborn
2020



Haftungsausschluss

Alle Übungsinhalte in diesem Buch und auf der beiliegenden CD wurden von den Autorinnen sorgfältig in der Praxis erprobt. Sie sind für körperlich und seelisch gesunde Menschen geeignet und bieten daher keinerlei Therapieersatz. Bei ernsthaften seelischen Problemen oder Erkrankungen sollten Sie sich mit Ihrem Arzt in Verbindung setzen oder einen approbierten Psychotherapeuten aufsuchen. Sie sind aufgefordert, in eigener Verantwortung zu entscheiden, ob und inwieweit Sie die Übungen umsetzen können und möchten. Im Zweifelsfall lassen Sie sich von einem Arzt oder Therapeuten beraten bzw. begleiten. Autorinnen und Verlag können für eventuelle Nachteile oder psychische Beeinträchtigungen, die durch die praktischen Hinweise resultieren, keine Haftung übernehmen.

Hinweis zur beiliegenden CD: Die Übungen auf dieser CD ermöglichen Ihnen, zur Ruhe zu kommen. Sie helfen beim Einschlafen und Wiedereinschlafen. Es ist deshalb dringend davon abzuraten, diese CD im Auto zu hören oder während Sie an Maschinen arbeiten.

Die Inhalte der CD finden Sie zum Herunterladen in der Mediathek auf www.junfermann.de.

Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2020
Coverfoto	© Anna Ismagilova – stock.adobe.com
Covergestaltung / Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek	Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über http://dnb.d-nb.de abrufbar.
--	---

ISBN 978-3-7495-0169-4

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0167-0 (EPUB), 978-3-95571-902-9 (Print),

978-3-7495-0168-7 (MOBI).

„Sonst ist einer der Doktor und ein anderer der Klient. Wer sich selbst erzieht, ist beides, selber Arzt und selbst Patient!“

(Erich Kästner)

Inhalt

Stimmen von der Matte – eine Einstimmung	9
Einleitung	11
Was dieses Buch für Sie tut	13
1. Wie Sie den Körper als Schlafmittel nutzen	15
1.1 Warum das Sounder Sleep System „Sounder Sleep System“ heißt	15
1.2 Von der Krise zum Glücksfall – die Entwicklung des Sounder Sleep Systems	17
2. Wie Soundersleep funktioniert: Erklärungsansätze.....	19
2.1 Soundersleep ist Soundersleep	19
2.2 Die Bestandteile des Sounder Sleep Systems.....	22
2.2.1 Die Tages- und Nachtzähler	22
2.2.2 Die Rolle der Atmung.....	23
2.2.3 Die Rolle der Bewegung	25
2.2.4 Die Rolle der gerichteten Aufmerksamkeit	28
2.2.5 Die Reifephasen des Sounder Sleep Systems.....	29
2.3 Von Theorie und Praxis.....	31
3. Wie Sie Ihrem Schlaf ins Bett helfen	33
3.1 Dem Schlaf eine Chance geben.....	33
3.2 Aus dem Grübel-Karussell aussteigen	35
4. Wie Sie einsteigen und optimal üben	37
4.1 Was Sie vorbereitend tun können.....	37
4.2 Mit welcher inneren Haltung gehen Sie ans Üben heran?.....	39
4.3 Die Sache mit dem Lernen.....	40

5.	Atmen – bewegen – schlafen: die Übungen	45
5.1	Basistechniken.....	45
	Grundlage: Die drei Atmungsräume erkunden.....	45
	Übung: Die natürliche Atmung befreien.....	47
	Übung: Zur Mitte kommen: Die natürliche Atmung erfahren.....	49
5.2	Tageszähler	52
	Übung: Einnicken	52
	Übung: Das Daumenkissen – Variante Tageszähler	54
	Übung: Der sanfte Händedruck	57
	Übung: Die Friedensbewegung.....	61
	Übung: Der Tagfalter.....	64
5.3	Nachtzähler.....	70
	Übung: Das Atemsurfen.....	70
	Übung: Das Daumenkissen – Variante Nachtzähler	73
	Übung: Die Fingerschaukel.....	76
	Übung: Das Öffnen der Seelentür	79
	Übung: Die Wiege	82
	Übung: Das Seitenwunder	85
	Übung: Die sanfte Bauchlandung	88
	Übung: Hand aufs Herz – ein Tages- und Nachtzähler	91
	Übung: Der Knieschmeichler	93
5.4	Übungen für Fans und Fortgeschrittene	96
	Übung: Der Nachtgleiter – ein Nachtzähler	96
	Übung: Den Schlaf locken (Kurzfassung) – ein Nachtzähler	98
6.	Wie Sie dranbleiben und genießen.....	101
6.1	Der Leitfaden: Drei Wochen für den guten Schlaf.....	101
6.2	Ihr persönlicher Übungsplan.....	104
	Zum guten Schluss.....	109
	Literatur.....	110
	Die Autorinnen	112

Stimmen von der Matte – eine Einstimmung

„So wenig, und das soll helfen?“

„So klar, direkt, ohne Umwege!“

„Da war so angenehme Ruhe!“

„Wenn ich nervös bin, dann fauche ich meinen Freund immer mächtig an. Da erkennen Sie mich nicht wieder. Die Tageszähler haben mich ruhiger und besonnener gemacht.“

„Die natürliche Atmung und die Nachtzähler finde ich ganz wunderbar.“

„Eigentlich wollte ich ja schlafen, dann habe ich es während der Mini-Moves vergessen und bin darüber eingeschlafen.“

„Erst habe ich gedacht: Was sollen die Pausen? Jetzt will ich nur noch Pausen.“

„Das Daumenkissen hat mir gut gefallen, es beruhigt mich enorm.“

„Diese ganzen Übungen haben bei mir wirklich gefruchtet.“

„So ruhig war ich schon lange nicht mehr.“

„Danke, ich bin tiefenentspannt.“

Einleitung

Wenn wir nicht schlafen können und nach einem Mittel suchen, das uns in den Schlaf helfen soll, dann haben wir meist spezielle Erwartungen.

Zunächst soll es schnell wirken und natürlich den Schlaf verbessern. Diese Schlafverbesserung soll nicht nur „gefühl“, sondern auch tatsächlich gesund in unserem Körper ablaufen. Meist haben wir ein gutes Gefühl, wenn dieses Mittel natürlichen Ursprungs ist. Pflanzliche Mittel werden gerne bevorzugt.

Wir möchten nicht, dass dieses Schlafmittel unsere Tagesbefindlichkeit negativ beeinflusst. Wir wollen schließlich wach sein, wenn wir wach sein müssen.

Weiterhin haben wir den Anspruch, dass dieses Mittel keine Nebenwirkungen erzeugt und auch keine unangenehmen Interaktionen mit anderen Stoffen aufweist, die wir unserem Körper zuführen (müssen). Außerdem wollen wir weder körperlich noch seelisch von ihm abhängig werden. Und wenn wir es nicht mehr brauchen, können wir auch gern auf Absetzeffekte verzichten.

Gut wäre ein universell helfendes Schlafmittel, egal ob wir zu den Jungen oder den Alten gehören und egal ob wir Probleme mit dem Einschlafen, Wiedereinschlafen oder Durchschlafen haben.

Bei all diesen Erwartungen an ein gutes Schlafmittel könnten wir es doch zunächst mit einem ganz natürlichen versuchen:

„Der Körper ist das beste Schlafmittel.“

(Michael Krugman)

Nicht, dass wir uns missverstehen. Sie sollen Ihren Körper nicht dreimal täglich mit etwas Wasser herunterspülen. Vielmehr können Sie ihn raffiniert nutzen, um genau die Zustände in ihm hervorzurufen, die er braucht, um Schlaf zuzulassen bzw. zu erzeugen.

Wir alle haben die Erfahrung gemacht, dass wir *in* unserem Körper angenehme Zustände herbeiführen und auch *durch* ihn. Beispiele für derart selbsterzeugte positive Zustände sind zum Beispiel das „Runners High“ (Ausschüttung von Endorphinen) oder positive Gefühle, wie sie durch das Streicheln und Schmusen entstehen (Ausschüttung von Oxytocin). Auch das Singen oder Summen eines Liedes verschafft positive Empfindungen. Die so ausgeschütteten Glückshormone stärken nicht nur