

Achtsamkeitsbasierte Übungen  
bei Ein- und Durchschlafstörungen



Mit  
Übungs-  
CD!

MARIA HOLL

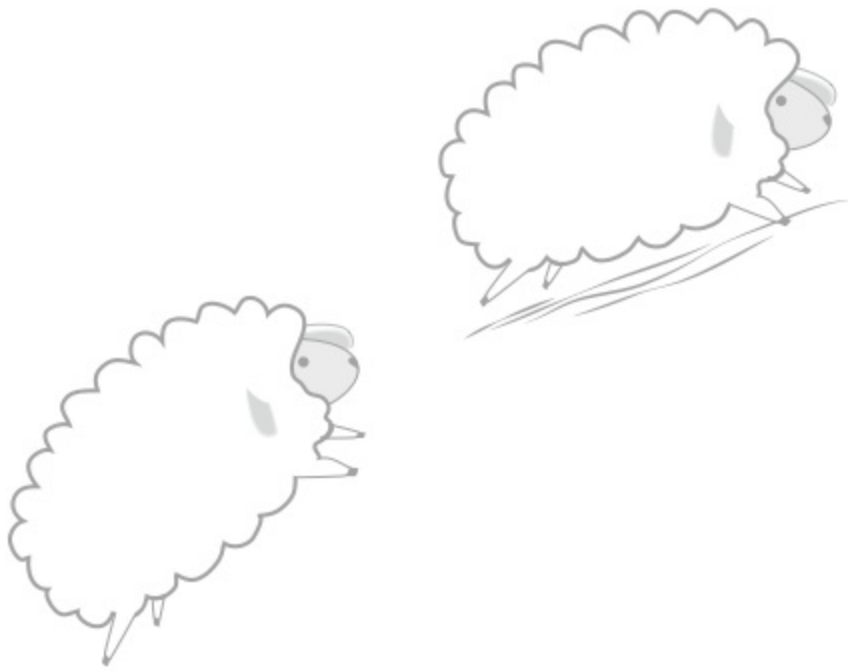
---

# BESSER SCHLAFEN

---

*tief und erholsam*

Lüchow



Erstveröffentlichung durch EDITION GUY TRÉDANIEL:  
Je dors bien  
© 2013 Maria Holl

Maria Holl: Besser schlafen	Lektorat: Ursula Kollritsch
Projektmanagement: Marianne Nentwig	Umschlaggestaltung: Uwe Müller
© Lüchow in J.Kamphausen	Umschlag-Motive: 9peaks/shutterstock
Mediengruppe GmbH,	Illustrationen: Marcus Lacave/Agentur Holl
Bielefeld 2014	Layout/Satz: Wilfried Klei
<a href="mailto:info@j-kamphausen.de">info@j-kamphausen.de</a>	Druck & Verarbeitung:
<a href="http://www.weltinnenraum.de">www.weltinnenraum.de</a>	Westermann Druck Zwickau

1. Auflage 2014

#### 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 Printausgabe: 978-3-89901-892-9  
ISBN E-Book: 978-3-89901-909-4

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des  
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Achtsamkeitsbasierte Übungen  
bei Ein- und Durchschlafstörungen

MARIA HOLL

---

**BESSER  
SCHLAFEN**

---

*tief und erholsam*

Lüchow

## **1. DIES VORWEG**

Der Wert des Schlafes

Für wen ist das Buch hilfreich?

Wie benutze ich das Buch?

## **2. ÄUSSERE UMSTÄNDE UND UNTERSTÜTZENDE MASSNAHMEN**

Das Schlafzimmer

Die Ernährung vor dem Schlaf

Schlafrituale

## **3. HARTNÄCKIGE SCHLAFSTÖRUNGEN**

Innere Umstände und unbewältigte Situationen,  
die den Schlaf beeinflussen

Leichte Traumatisierungen und Schocks lösen

## **4. BASIS-ÜBUNGEN „BESSER SCHLAFEN“**

Anwendungen der Basis-Übungen (auf beiliegender CD)

Die Basis-Übungen im Einzelnen

## **5. VERTIEFENDE UND WEITERFÜHRENDE ÜBUNGEN**

Tiefenentspannung und Regeneration

Entspannungsübungen für den Alltag

Den Körper aktivieren und entspannen

## **6. ÜBUNGEN ZUR VERBINDUNG ALLER KÖRPERTEILE**

## **7. ÜBUNGEN, WENN SIE NACHTS IMMER ZUR GLEICHEN ZEIT AUFWACHEN**

Die Organ-Uhr

Aufwachen zwischen 1.00 und 3.00 Uhr nachts

Übung für die Leberstärkung

Aufwachen zwischen 3.00 Uhr und 5.00 Uhr nachts

Übungen für Haut und Lunge

Aufwachen zwischen 5.00 Uhr und 7.00 Uhr morgens

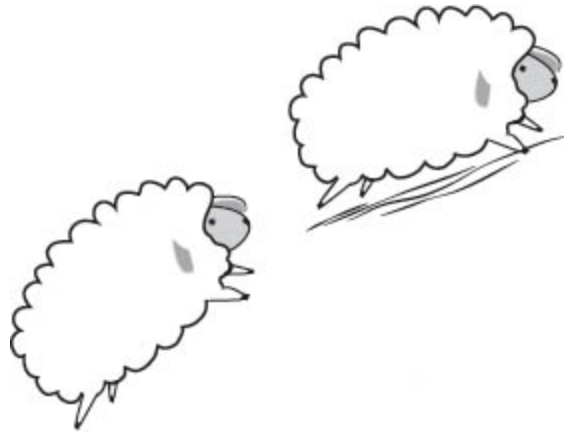
Übungen für den Dickdarm

## **8. SCHLUSSWORT**

Quellen- und Literaturliste

Autorenvita

Über den Verlag



1.

## **DIES VORWEG**

### **DER WERT DES SCHLAFES**

*„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen,  
was das Aufziehen für die Uhr ist.“*

ARTHUR SCHOPENHAUER

Im Allgemeinen schenken wir dem Schlaf nur wenig Aufmerksamkeit. Wir beschäftigen uns erst dann mit dem Schlaf, wenn er nicht ausreichend ist und wir gravierende Störungen durch Schlafmangel erleiden.

Der Schlaf ist überaus wichtig für uns, ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir schlafend. Dabei ist es nicht so, dass der Schlaf unsere Freizeit verkürzt, er ist vielmehr zwingend notwendig dafür. Denn ohne Schlaf gibt es keine Freizeit, die freie Zeit können wir nur genießen, wenn wir ausgeschlafen sind.

Wir benötigen den Schlaf für den Stoffwechsel, um unsere Abwehrkräfte zu stärken. Das körperliche und auch das seelische Wohlbefinden werden durch den Schlaf gestärkt.

Darüber hinaus fördert ein guter Schlaf den Intellekt. Die Leistung und Konzentrationsfähigkeit, die ein Mensch täglich zur Verfügung hat, hängt von seinem Schlaf ab. Im Schlaf wird Gelerntes verarbeitet, Schlaf ist zwingend notwendig, damit wir neue Inhalte verarbeiten und festigen können. Ein erholsamer Schlaf ist wichtig für unsere Kreativität, für das Entwickeln von neuen Ideen und für unsere Leistungsfähigkeit, die unmittelbar mit unserer Lebensfreude zusammenhängt.

So prägt ein guter Schlaf unseren ganzen Tag und damit die Zeiten, in denen wir wach sind, entscheidend. Wenn Sie gut geschlafen haben, fühlen Sie sich ausgeruht, erfrischt, lebendig und kraftvoll. Wenn Sie gut geschlafen haben, sind Sie guter Laune und der Tag ist leicht. Ein guter Schlaf beflügelt unseren Geist und unseren Körper.

Dabei bestimmen viele äußere und innere Umstände die Qualität unseres Schlafs:

Der Zustand der Familie ist wichtig für einen guten Schlaf. Ist die Familie gesund, der Lebensstandard gesichert, sind die Wohnverhältnisse geordnet und die Beziehungen geklärt, schlafen die Mitglieder der Familie besser.

Ebenso beeinflusst die Atmosphäre im Berufsleben unseren Schlaf. Ist der Beruf interessant und vielfältig, sind die Beziehungen zu den Kollegen gut, laufen die Projekte und ist die Bezahlung angemessen, schlafen wir besser.

Der Schlaf ist auch abhängig von der richtigen Menge an Bewegung. Wir wissen, dass Menschen, die sich mehr bewegen, tendenziell weniger Schlafstörungen haben als Menschen, die den ganzen Tag sitzen. Unser Körper ist evolutionsbedingt gewohnt, sich zu bewegen; er hat es nicht gelernt, 10 bis 12 Stunden still zu sitzen.



Ebenfalls wichtig für einen guten Schlaf ist unsere Fähigkeit, abschalten zu können, uns von Gedanken lösen zu können, Vertrauen zu haben und loszulassen.

Und nicht zuletzt bestimmt die Stimmung im Land, in der Gesellschaft insgesamt unseren Schlaf. In der Schlafforschung ist bekannt, dass wir auch besser schlafen, wenn ein Land sich gut entwickelt, die Wirtschaft floriert, gute Zukunftsperspektiven hat und Frieden und Ruhe im Land herrschen.

*„Süßer Schlaf! Du kommst wie ein reines Glück  
ungebeten, unerfleht am willigsten.*

*Du lösest die Knoten der strengen Gedanken,  
vermischest alle Bilder der Freude und des Schmerzes,  
ungehindert fließt der Kreis innerer Harmonien, und  
eingehüllt in gefälligen Wahnsinn versinken wir und  
hören auf zu sein.“ (Egmont)*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

## **FÜR WEN IST DAS BUCH HILFREICH?**

Sie haben sich für das Buch „Besser schlafen – tief und erholsam“ entschieden. Dieses Buch, basierend auf von mir entwickelten Übungen der Maria-Holl-Methode (MHM), bietet Ihnen Hilfe bei Ihren Einschlaf- und Durchschlafstörungen.

Die Übungen, die hier beschrieben werden, sind für Erwachsene und Kinder geeignet.

Ich entwickelte dieses Schlafprogramm nachdem ich bemerkte, dass eine Reihe meiner Patienten unter Schlafstörungen litt. Es waren Schlafstörungen in Lebensphasen mit erhöhter Belastung wie Prüfungen,

Ortswechsel oder Trennungen. Es waren aber auch Schlafstörungen nach traumatischen Ereignissen wie der plötzliche Tod eines geliebten Menschen, schweren Operationen, Unfällen und weiter zurückliegenden traumatischen Ereignissen wie Erlebnissen im letzten Weltkrieg.

Ich wusste aus den Erfahrungen in meiner Praxis, dass die meisten Patienten, die mehrere Wochen mit meinem Programm arbeiteten, wieder ruhig und erholsam schlafen konnten. Das war der Grund, warum ich dieses hilfreiche Programm für Sie als Leser entwickelt habe, damit auch Sie von diesen Übungen profitieren können. Ich bin immer noch tief dankbar und berührt von der Wirkung dieser einfachen und im Alltag leicht durchführbaren Übungen.

Ein Großteil der Übungen, die ich von meiner Lehrerin Hetty Draayer gelernt habe, wurde bereits vor 4000 Jahren in China entwickelt. Ich habe die Übungen für Sie mit der Maria-Holl-Methode in ein Format gebracht, das es dem modernen Menschen ermöglicht, diese in den heutigen Alltag und Lebensrhythmus zu integrieren.

Geben Sie sich ab heute die Chance auf einen besseren Schlaf und damit auf ein besseres Wohlbefinden Tag und Nacht und genießen Sie die Übungen.

Dieses Buch kann Ihnen helfen, wenn ...

- Sie hin und wieder Schlafprobleme haben und diese ohne Medikamente lösen wollen.
- Sie 2 bis 4 Wochen Schlaftabletten genommen haben und diese wieder absetzen wollen. In der Regel sollen Schlaftabletten nicht länger als 2 bis 4 Wochen genommen werden, da sie Ihren Schlaf und Ihre Schlafzyklen nachhaltig beeinträchtigen.
- Sie eine längere Zeit Schlaftabletten genommen haben oder noch nehmen. Starten Sie mit den Übungen und besprechen Sie parallel

mit Ihrem Psychologen oder Arzt, wie Sie schrittweise die Schlaftabletten absetzen können.

- Ihre Schlafstörungen durch ein traumatisches Ereignis ausgelöst wurden. Zum Beispiel einen Unfall oder nach den schweren Zeiten, in denen Sie einen Angehörigen gepflegt haben. Schlafstörungen können auch auftreten, wenn ein wichtiger Angehöriger oder Freund gestorben ist.

Manchmal entstehen Schlafstörungen durch belastende Alltagssituationen, zu viel Stress im Beruf, durch ausweglos erscheinende Beziehungs- oder Finanzprobleme etc.

Das Buch unterstützt Sie dabei, sowohl Ihren Schlafrhythmus wiederzufinden als auch schrittweise Wege zu entdecken, Ihre persönliche schlafstörende Thematik zu lösen.

Es ist gleichgültig, wie alt Sie sind. Alle Übungen können bis ins hohe Alter angewendet werden. Bei Kindern sollten die Eltern die Übungen mit den Kindern zusammen durchführen. Jugendliche können sie auch gerne alleine praktizieren.

Das Buch und die Übungen auf der beiliegenden CD sind ebenfalls eine sinnvolle Hilfe, falls Sie viel Stress im Alltag haben oder schon einmal unter Schlaflosigkeit gelitten haben und Ihre Fähigkeit trainieren wollen, einen 5- bis 10-minütigen Kurzschlaf zu erzeugen. Ich benutze diese kurzen Schlafsequenzen seit Jahren, um mich wieder zu erholen und fit für die nächsten Stunden geistiger Tätigkeit zu sein.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude mit den leicht zu praktizierenden Übungen und Tipps. Sie sind im Folgenden detailliert beschrieben und verhelfen Ihnen zu einem besseren Schlaf und zu mehr Entspannung und Wohlbefinden am Tag.