

Gute Nacht, Probleme

21.04.2015, 18:24 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*

Stressmanagement ohne spezielle Beachtung des Schlafes ist wenig zielführend. Das Drittel des Lebens, das wir im Bett verbringen, hat große Bedeutung für die Stressprävention. Hier gewinnt man die Energie, um den Belastungen des Tages erfolgreich zu begegnen. Work-Life-Balance ist zu einem Großteil auch die gesunde Balance zwischen erholsamen Schlaf in der Nacht und herausfordernden Aufgaben am Tag.

Nun klagen leider viele Menschen über Schlafprobleme. Den Hintergrund bilden nicht selten Probleme, die einem anscheinend den Schlaf rauben. Nächtliches Grübeln verhindert zwar Erholung...zu Lösungen führt es selten.

Eine einfache Übung kann hier schnell Erleichterung bringen: Aufschreiben!

Wenn man gut schlafen und die Probleme wenigstens für eine Nacht vergessen will, macht man einfach folgendes:

1. Blatt Papier und Stift neben das Bett legen.
2. Aufschreiben, was einen bedrückt.
3. Mögliche Lösungen für akute Probleme aufschreiben (1 - 3 Ideen genügen).
4. Blatt mit Problem und Lösungen neben das Bett legen.

Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass die schriftliche Fixierung von Problemen verbunden mit der Skizzierung möglicher Lösungen das Bewusstsein entlastet und hilft, zur Ruhe zu kommen. Es ist als würde man dem Unterbewusstsein sagen: Du darfst dich mit etwas anderem beschäftigen. Grübeln ist überflüssig. Es gibt jetzt einen Plan und man ist auf gutem Weg.

Wenn man die Einschlafphase verkürzen will, denkt man nun zusätzlich an etwas Schönes, z.B. den nächsten Urlaub oder ein Wochenende, das dem eigenen Hobby gewidmet ist.

In der Ruhe liegt die Kraft, sagt man. Stimmt. Und der gesunde Schlaf ist die Quelle der Stressprävention. Den Baum des Easy Stressmanagements mit all seinen Zweigen wie Zeitmanagement, positivem Denken, klaren Zielvereinbarungen, Achtsamkeitsübungen, Genussstraining, Konfliktmanagement, Kreativitätstechniken, Problemlösestrategien und vielem mehr erklettern die Teilnehmer wieder am 25. und 26. April.

Weitere Informationen auf www.innerestaerke.com oder bei Dipl.-Psych. Thomas Lang, Tel.: 030 41935225

Portrait

Innere Stärke bietet wissenschaftliche fundierte Trainings und Coachings im Bereich Stressprävention und Soziale Kompetenz/Selbstsicherheit. Alle Kurse werden von zertifizierten Trainern und Dipl.-Psychologen durchgeführt. Die Kurse sind von den Krankenkassen gefördert.

Firmenangebote werden individuell auf die Bedürfnisse des Kunden zugeschnitten.

Innere Stärke steht für Training und Coaching state of the art. Modern. Fundiert. Praxis-orientiert.

News-ID: 849840 • Views: 643 (Stand: 04.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/849840/Gute-Nacht-Probleme.html>