



IRENE\_GUTTMANN

Psychologin, Premium Coaching, Irene Guttman, Wien

Publiziert am 03.09.2021

0 Kommentare

SCHLAF

# ENDLICH WIEDER DURCHSCHLAFEN: WIE DU MIT MENTALTRAINING ZUR RUHE KOMMST

Schlafstörungen zählen zu den häufigsten Wechselbeschwerden. Die fünf Tipps aus dem Mentaltraining helfen dir, aus der Abwärtsspirale der Erschöpfung auszusteigen.



Nicht wenige Frauen wachen nachts mehrmals auf, häufig mit Harndrang und Hitzewallungen, und benötigen einige Zeit, um wieder einschlafen zu können. Foto: iStock/sestovic

Wechselbeschwerden sind mannigfaltig. Neben körperlichen Symptomen wie z.B. Hitzewallungen, Gewichtszunahme und veränderter Menstruation können auch mentale Beschwerden auftreten. Zu den häufigsten zählen Schlafstörungen.

## WACHLIEGEN UND GRÜBELN

Meist beginnt es schleichend: Frau wacht nachts auf und ist morgens nicht wirklich ausgeschlafen. Was anfangs als Unannehmlichkeit empfunden wird, wächst sich mitunter zu einem massiven und komplexen Problem aus.

Nicht wenige Frauen wachen nachts mehrmals auf, häufig mit Harndrang und Hitzewallungen, und benötigen einige Zeit, um wieder einschlafen zu können. Besonders belastend wird es, wenn diese Wachzeiten mit Grübeln und sorgenvollen Gedanken gefüllt sind, denn depressive Verstimmungen, generelle Ängstlichkeit und Besorgtheit zählen zu den Top 5 der mentalen Wechselbeschwerden.

## SCHLAFMANGEL FÜHRT ZU ERSCHÖPFUNG

Der Schlafmangel und der Mangel an Tiefschlafphasen führen dazu, dass sich viele Frauen nach kurzer Zeit völlig erschöpft fühlen. Der Tag beginnt mit einem Energiedefizit, das sich immer weiter ausbaut – und das in einer Lebensphase, in der sie besonders viel Energie benötigen. Mit massiven Konsequenzen in allen Lebensbereichen: persönlich, familiär, sozial und beruflich. Wenn Kaffee und Schokolade nicht mehr helfen, muss eine Lösung her.

Lass dir nicht erzählen, dass du Wechselbeschwerden ertragen musst. Denn es gibt Möglichkeiten, dir zu helfen. Schlafmangel ist nicht nur ‚unangenehm‘. Schlaf ist – gerade in dieser Lebensphase – wesentlich für deine Gesundheit und dein hormonelles Gleichgewicht. Was also kannst du tun?

## KÖRPERLICHE UND MENTALE URSACHEN KLÄREN

Am besten setzt du sowohl auf körperlicher als auch auf mentaler Ebene an. Zum körperlichen Zugang berät dich dein\*e Ärzt\*in. Den mentalen Ursachen kannst du mit Mentaltraining begegnen. Das Gute an Mentaltraining: Es wirkt und macht dich unabhängig.

Hier ein paar einfache Tipps, die du sofort versuchen kannst:

### TIPP 1: MACH DICH ZU DEINER NUMMER EINS

Jetzt darf sich einmal alles um dich und deinen Schlaf drehen. Überlege dir, wie du möglichst viel Schlaf- und Ruhezeiten in deinen Tagesablauf einbauen kannst – morgens später aufstehen, ein Mittagsschlaf, Power Naps, abends früher ins Bett – es gibt viele Möglichkeiten. Experimentiere, was für dich am besten funktioniert. Und eines ist klar: die Interessen anderer, Erledigungen und Verpflichtungen richten sich nun nach dir, nicht umgekehrt.

### TIPP 2: SCHÜTZE DEINEN SCHLAF

Ziehe eine Grenze! Achte darauf, dass die ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen frei sind von Gesprächen über belastende Themen, Streit, Stress, Lärm, Telefonläuten, Blick auf Bildschirme, Sport und alles, was dich aktiviert. Mach eine Liste dieser Dinge und kommuniziere diese Schutzzone an dein Umfeld. Fordere die Unterstützung deiner Lieben ein.

### TIPP 3: FÜHRE EIN ABENDRITUAL EIN

Unser Gehirn ist ein Gewohnheitstier. Mach dir das zunutze, indem du täglich zur gleichen Zeit zu Bett gehst und dich davor auf einen erholsamen Schlaf einstimmst. Erfinde dein persönliches Abendritual. Was tut dir gut? Was beruhigt dich? Was gibt dir ein Gefühl der Geborgenheit? Vielleicht ein warmes Bad bei Kerzenschein, Düfte, ruhige Musik, ein gutes Buch, eine Meditation, eine Fußmassage deines Liebsten? Dein Ritual wird dir helfen, zur Ruhe zu kommen und deinem Gehirn zu kommunizieren, dass es Schlafenszeit ist.

### TIPP 4: ATME

Sobald du gemütlich im Bett liegst, atme tief ein und langsam, wie durch einen Strohhalm, wieder aus. Sobald du den Impuls zum Einatmen hast, atme wieder tief ein. Mit jedem Einatmen atmest du Ruhe und Entspannung ein, mit jedem Ausatmen lässt du Anspannung und den Tag von dir abfallen. Wiederhole dies fünf bis zehn Mal. Genieße, wie entspannt dein Körper nach dieser Atemübung in die Matratze einsinkt, spüre die Wärme deines Bettes und die Geborgenheit. Schlaf gut!

### TIPP 5: WISCH SIE WEG

Mitunter geraten wir nachts in ein Gedankenkarussell. Einmal aufgewacht, schleichen sich Sorgen und To-do-Lists in unseren Kopf. Doch dort haben sie nachts nichts verloren. Stell dir vor, du wischst unerwünschte Gedanken einfach weg, mit einer einfachen Handbewegung. So lange, bis der Gedanke weg ist. Sollte ein weiterer nachkommen, wisch auch diesen weg. Zusätzlich kannst du ihn auch mit einem gedachten ‚Stop‘ oder ‚Nein‘ vertreiben. Wenn du möchtest, ersetze diese Gedanken, indem du an etwas Schönes denkst. Und mit dem guten Gefühl, das sich damit einstellt, schläfst du wieder ein.

## ES IST NUR EINE PHASE ...

Wenn also gerade der Schlafmangel an dir nagt, und du sehr erschöpft bist, denke daran, dass auch diese Phase vorbei geht. Vertraue darauf, dass du bald wieder gut schlafen kannst und dich erholt und frisch fühlen wirst. Mentalcoaching ist ein bewährter Weg dorthin.



## SCHREIB EINEN KOMMENTAR

## MEHR ZUM THEMA



SCHLAF

WIE YOGA IN DEN WECHSELJAHREN HILFT, ZU EINEM GESUNDEN SCHLAF ZU FINDEN

FRAG ... WECHSELWEISE

Wie werde ich WECHSELWEISE-Expert?
> will ich wissen!
ICH HABE EINE ANDERE FRAGE AN WECHSELWEISE:
Stellen Sie Ihre Frage hier ...

wechselweise NEWSLETTER ABO
Hormon-Ersatz oder Hormon-Yoga? Durchschlafen oder durchschwitzen? Abtauchen oder neu durchstarten?
Abonniere jetzt unseren Newsletter!

UNTERNEHMEN
ÜBER UNS
WECHSELWEISE-EXPERT WERDEN
KOOPERATIONSANGEBOTE

QUICK LINKS
DEINE EXPERTS
STICHWORTE

WECHSELWEISE NEWSLETTER
Service und Lifestyle für eine neue Lebensphase.
JETZT ANMELDEN

GET IN TOUCH
KONTAKT