

SCHLAF-BRIEF

Fruchtfliegen | SCHLAFEN | schlimmste Nacht

Fruchtfliegen

Londoner Forscher haben 881 weibliche und 485 männliche Fruchtfliegen 4 Tage lang mit einer Kamera aufgezeichnet. Diese verfolgte jede ihrer Bewegungen und wertete längere Zeiten ohne Bewegung als Schlaf aus. Wenn sie nicht geweckt wurden, schliefen die Fliegen Männchen ungefähr 10 Stunden pro Tag, die Weibchen dagegen nur 5 Std. Mit einem Test, dem dauerhaften Schafentzug konnten Sie feststellen, dass der Schlafmangel bei Fruchtfliegen keine Auswirkung auf die Gesundheit oder Lebenserwartung von 40 Tagen hat.



Schlafen

-Montagsblues



Montagsblues oder die schlimmste Nacht?

Für die meisten Berufstätigen ist die Nacht von Sonntag auf Montag die schlimmste Nacht. Deshalb ist wahrscheinlich auch der sogenannte Montagsblues entstanden. Die meisten Arbeitnehmer schleichen sich so durch den Tag, fühlen sich überfordert und wünschen sich den baldigen Feierabend oder gar das nächste Wochenende herbei. Ein- und Durchschlafstörungen sind ein weit verbreitetes Thema. Es sind ca 80% von Arbeitnehmer, welche Schlafprobleme haben. Fast jeder zehnte Berufstätige leidet immer wieder unter schlechtem Schlaf. Sie wälzen sich in der Nacht stundenlang hin und her oder wachen nachts ständig auf und fühlen sich tagsüber gerädert. Dabei wird über die Konflikte des Tages gegrübelt und gedanklich durchgespielt wie man das Problem wohl lösen könnte. Viele können zumindest am Wochenende abstellen und die Probleme liegen lassen, jedoch treten diese vehement am Sonntagabend wieder in den Vordergrund und das Gedankenkarusell beginnt von neuem mit Gedanken was einen Montag dann wohl erwartet. Und die Spirale beginnt wieder für die nächsten 5 Nächte. Wer nun

Fragen:

Was braucht es für Deinen Traumhaften Schlaf?

- Was hilft Dir?
- Was nutzt Du?
- Nutzt Du schon ein Schlafprotokoll?
siehe www.schlaf-laden.ch
unter Fragebogen
- Wie geht es Dir am Tag?
- An was leidest Du?



Kurse und Diverses siehe:
www.schlaf-laden.ch
oder
www.coa-ching.ch

mehr wie 3 Nächte in der Woche darunter leidet, entwickelt Frust und Wut, diese Anspannung verhindert dann zusätzlich das Einschlafen erst recht. Ein Teufelskreis entsteht. Deshalb stoppe das Gedankenkarussell und schaffe Distanz zu Deinen Problemen. Wer den dringenden Wunsch verspürt endlich Schlafen zu können und den Schlaf herbeisehnt, wird wach bleiben. Erst wenn man sich davon löst den Zustand des Wachseins akzeptiert kann die Anspannung lösen und wir gleiten in den Schlaf hinüber. Achtung, es gibt auch noch weitere Schlafhinderungsgründe, es ist je nach Mensch individuell. Da helfen weiteres Wissen, Tips und Tricks welche Du auf meinen Seiten oder im Schlafkurs findest.

Lösungsideen

Sich schöne Gedanken machen, Schlaftagebuch, heisse Milch mit Honig trinken, Schlafhygiene, Die 4 Säulen, Mindfulnesskurs, Tages- Abendrituale, Entspannungskurse Wissen was sonst noch vom Schlafen abhalten kann, Schlafkurse

Regel

Als Grundregel gilt, alles zu tun was hilft den Geist zu beruhigen um eine Distanz zu den Problemen des Alltags zu schaffen, den ein ruhiger Geist ist die absolute Voraussetzung für Schlaf!

Gut zu wissen

Vorschlafen oder Nachschlafen ist nicht möglich. Wer einmal zu wenig geschlafen hat, wird dies in der nächsten Nacht in der Tiefschlafphase nachholen und es wird körperlich keine grossen Folgen haben.