



12 erfolgreiche Strategien, wie Sie wieder leichter abschalten können und abends zur Ruhe kommen

Kennen Sie das auch, dass Sie nur schwer abschalten und kaum einschlafen können oder immer wieder aufwachen? Und am nächsten Morgen fühlen Sie sich immer noch müde? Möchten Sie das verändern? Ich zeige Ihnen in diesem Artikel, wie Sie abends erfolgreich zu Ruhe kommen und eine erholsame Nacht verbringen.

Der Tag ist vollgepackt mit Erledigungen und Verpflichtungen

Den ganzen Tag sind Sie beschäftigt und erledigen viele Dinge. Manchmal ist vor allem bei der Arbeit viel los. Doch an anderen Tagen ist vor allem oder sogar zusätzlich privat bei der Familie oder bei Freunden viel los. Im Idealfall zu mindestens positive Ereignisse, doch manchmal auch größere Herausforderungen.

Am Abend kommen dann die Gedanken und die Unruhe

Und wenn Sie sich dann abends nach all der getanen Arbeit endlich mal hinsetzen und einen Augenblick nichts tun möchten, dann fangen die Gedanken an zu kreisen und Sie fühlen sich vielleicht eher nervös und unruhig. Trotz Müdigkeit oder Erschöpfung können Sie Ihre Ruhe nicht finden und dadurch auch nicht gut einschlafen. Oder Sie schlafen zwar erschöpft ein und wachen dann öfters auf, immer wieder mit kreisenden Gedanken, oder Sie sind schon sehr früh am Morgen wach können nicht mehr einschlafen.

Kennen Sie das? Und möchten Sie das ändern?

Da kann ich Sie beruhigen. Denn es gibt unterschiedliche Strategien, um wieder besser abschalten zu können und seine innere Ruhe zu finden. Und wenn Sie diese Strategien regelmäßig anwenden, kann das Ihr Abschalten und Ihr zur Ruhe kommen und damit Ihren Schlaf deutlich verbessern.

12 erfolgreiche Strategien zum Abschalten

Ich möchte Ihnen 12 Strategien vorstellen, die vielen Menschen erfolgreich helfen, abzuschalten, wieder besser zur Ruhe zu kommen und besser schlafen zu können.

1. Beenden Sie die Arbeit ganz bewusst

Hierauf schwören viele meiner Klienten und Kollegen. Feste Rituale können Ihnen helfen, die Arbeit ganz bewusst zu beenden und hinter sich zu lassen. Beispiele hierfür sind folgende: Vor dem Nachhause gehen die Kaffee- oder Teetasse ganz bewusst spülen und wegräumen, die Bürotür bewusst hinter sich schließen, sich gedanklich auf den Feierabend einstellen, z.B. durch eine besondere Musik, die Fahrt mit dem Fahrrad nach Hause oder das Duschen und Kleidung wechseln direkt nach dem Nachhause kommen.

2. Seien Sie nicht mehr erreichbar für berufliche Belange

Das ist heute gar nicht mehr so einfach wie früher. Aber es geht! Falls Sie ein Firmenhandy haben, stellen Sie dieses aus. Lesen Sie zuhause keine beruflichen Emails und schreiben Sie auch keine. Sagen Sie das auch ganz klar bei der Arbeit. Wenn Sie nicht gerade Rufbereitschaft haben, sollte es auch möglich sein, Ihre Freizeit ohne Arbeit verbringen zu können. Wenn Sie nicht mehr mit Anrufen und Emails rechnen müssen, werden Sie schon um einiges ruhiger werden. Probieren Sie es einfach mal aus!

3. Verbringen Sie Ihre Freizeit nicht ausschließlich mit Kollegen

Wenn Ihre Kollegen auch zu Ihren Freunden zählen, dann achten Sie darauf, dass nach Feierabend nicht das Arbeiten die Themen bestimmt, sondern unternehmen Sie bewusst andere Dinge miteinander, z.B. ins Kino gehen. Und verbringen Sie Zeit mit Freunden und Bekannten, die nichts mit der Arbeit zu tun haben.

4. Gehen Sie einem Hobby oder einem Interesse nach

Was macht Ihnen privat Freude, womit verbringen Sie gerne Zeit? Vielleicht beim Sport, im Chor oder beim Malen? Die Interessen können sehr vielfältig sein. Doch allen ist oft gemeinsam, dass Sie sich gerne damit beschäftigt, interessiert sind, sich freuen, positive Gefühle entwickeln und eine andere Sinnhaftigkeit erleben, als ausschließlich den Beruf oder vielleicht das Mutter/Vater-Sein.

5. Bewegen Sie sich regelmäßig

Wenn Sie nicht zur Ruhe kommen, kann dies auch damit zusammenhängen, dass Sie sich durch berufliche oder private Herausforderungen angespannt und gestresst fühlen. Und wenn Sie dann beispielsweise nur noch auf die Couch gehen, um Fernsehen zu schauen,

können Sie die Anspannung nicht gut abbauen. Bewegung, z.B. Ausdauersport, aber auch ein Spaziergang, hilft, die körperliche und psychische Anspannung loszuwerden und Stresshormone abzubauen. Überlegen Sie einmal, wie Sie sich gerne bewegen und welches Wohlgefühl sich dadurch einstellt!

6. Entspannen Sie ganz bewusst und regelmäßig

Entspannen Sie auch regelmäßig ganz bewusst? Neben der Bewegung ist die bewusste Entspannung wichtig und sehr hilfreich. Schon tagsüber, um erst gar nicht so angespannt zu werden. Und abends oder beim Einschlafen, um die körperliche und psychische Anspannung loszulassen und das mögliche Gedankenkarussell zu unterbinden. Eine regelmäßige bewusste Entspannungsübung, z.B. progressive Muskelentspannung, autogenes Training oder eine Meditation, ist sehr wirksam. Es gibt auch ganz spezielle Übungen für das Einschlafen. Probieren Sie es doch heute gleich einmal aus!

7. Machen Sie direkt vor dem Schlafen etwas Angenehmes

Einige Menschen würden viel besser einschlafen, wenn sie direkt vor dem Zubettgehen nicht mehr Fernsehen schauen, vor allem keine Actionfilme oder Nachrichtensendungen mit Negativmeldungen. Achten Sie einmal darauf, ob es Ihnen besser geht, wenn Sie direkt vor dem Zubettgehen das Licht dämmen und etwas Angenehmes machen, z.B. eine schöne Geschichte lesen, einen Tee oder die oft empfohlene Heiße Milch trinken, schöne Musik oder ein Hörbuch hören. Und machen Sie dies am besten gleich ein paar Tage hintereinander, um einen Unterschied bemerken zu können.

8. Verwenden Sie das Schlafzimmer nicht als Büro oder Fernsehzimmer

Im Studium oder in Weiterbildungsphasen werden das Schlafzimmer und das Bett oft zum Lernen verwendet und dann kann man nachts nicht mehr einschlafen. Oder der Fernseher läuft bis zum Einschlafen im Schlafzimmer mit Timer. Manche schwören zwar darauf, aber oft kann dann der Partner oder die Partnerin nicht einschlafen. Probieren Sie es einmal aus, ob eine klare Reduzierung des Schlafzimmers Einfluss auf Ihre Schlafqualität hat. Es würde mich nicht wundern.

9. Finden Sie den Schlaf wirksam wieder

Kennen Sie das vielleicht? Sie liegen dann im Bett und fühlen sich nun auf einmal wie „angeknippt“? Sie gehen den nächsten Tag gedanklich durch oder grübeln nun über eine Auseinandersetzung des vergangenen Tages? Damit Sie Ihre störenden Gedanken loswerden bzw. loslassen können, schreiben Sie diese doch auf. Nehmen Sie sich einen Zettel, um alles zu notieren, was nicht gut gelaufen ist, was Sie ärgert oder an was Sie morgen denken wollen. So bekommen Sie Ihren Kopf frei. Je öfter Sie das machen, um so besser wird dieses Ritual funktionieren und Sie Ihren Schlaf finden.

10. Fokussieren Sie positive Erlebnisse des Tages

Was war heute gut, was hat Sie gefreut, was haben Sie gut hinbekommen? Erzählen Sie das Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder einem guten Freund/Freundin. Unterhalten Sie sich als festes Ritual am Abend mit Ihrer Familie vor allem über diese Punkte. Und wenn Sie etwas belastet hat, das Sie mit Partner oder Partnerin oder mit Freunden besprechen wollen, dann machen Sie dies zuerst und schließen Sie mit den positiven Erlebnissen ab. Oder schreiben Sie vor dem Zubettgehen gerade oder abschließend die positiven Dinge in ein Büchlein und fokussieren Sie Ihre Gedanken hierauf. Viel Freude beim Perspektivwechsel!

11. Stoppen Sie Ihre Gedanken im Bett

Und sollten Ihre Gedanken doch einmal penetrant sein und Sie aufwecken oder direkt wachhalten, dann lesen Sie ein Buch, um dadurch wieder Ihren Schlaf zu finden. Oder machen Sie gerade jetzt eine Entspannungsübung, z.B. Progressive Muskelentspannung oder autogenes Training. Manch einer schwört auch darauf, ein Hörbuch oder entspannende Musik zu hören.

12. Und wenn der Schlaf gar nicht kommt ... Aufstehen und etwas tun

... solche Nächte gibt es auch manchmal und viele haben dies schon einmal erlebt. Dann stehen Sie vielleicht lieber auf, machen bei gedämmten Licht etwas in der Wohnung, bis Sie wieder müde werden und nun besser in den Schlaf finden. Und versuchen Sie sich nicht zu ärgern. Auch Ruhen hilft schon, um am nächsten Tag wieder einsatzfähig zu sein. Und die nächste Nacht wird bestimmt besser werden!

Zusammenfassend hier noch alle 12 Erfolgsstrategien zum Abschalten im Überblick:

1. Beenden Sie die Arbeit ganz bewusst
2. Seien Sie nicht mehr erreichbar für berufliche Belange
3. Verbringen Sie Ihre Freizeit nicht ausschließlich mit Kollegen
4. Gehen Sie einem Hobby oder einem Interesse nach
5. Bewegen Sie sich regelmäßig
6. Entspannen Sie ganz bewusst und regelmäßig
7. Machen Sie direkt vor dem Schlafen etwas Angenehmes
8. Verwenden Sie das Schlafzimmer nicht als Büro oder Fernsehzimmer
9. Finden Sie den Schlaf wirksam wieder
10. Fokussieren Sie positive Erlebnisse des Tages
11. Stoppen Sie Ihre Gedanken im Bett
12. Und wenn der Schlaf gar nicht kommt ... Aufstehen und etwas tun

Die 12 Erfolgsstrategien und Empfehlungen für gutes Abschalten haben ganz unterschiedliche Aspekte dargestellt, den Umgang mit Arbeit, das bewusste Gestalten der Freizeit, die Integration von Bewegung und Entspannung und Rituale für das Einschlafen.

Wenn Sie einige der oben genannten Punkte beherzigen und die Zeit nach der Arbeit entsprechend bewusst (anders) gestalten, sollte dies einen positiven Einfluss auf Ihr Abschalten und Ihren Schlaf haben. Probieren Sie es am besten gleich aus, indem Sie eine Strategie auswählen, mit der Sie gleich heute beginnen und morgen erneut machen! Viel Freude und Erfolg dabei!

Manchmal braucht es mehr

Es kann natürlich auch eine Lebensphase sein, in denen die Herausforderungen einfach zu mächtig sind, um „einfach“ abschalten zu können. Dann kann das Gespräch mit Freunden und Familie oder auch eine professionelle Beratung oder ein Coaching hilfreich sein, um durch die Lösung des Problems weniger Grund für Unruhe und schlaflose Nächte zu haben.

Neugierig auf weitere Inspirationen

Möchten Sie weitere Inspirationen für Ihr erfolgreiches Abschalten bekommen? Oder auch weitere Strategien für eine erfolgreiche Stressprävention und Stressbewältigung kennenlernen? Dann halte ich Sie gerne auf dem Laufenden! Tragen Sie sich für meinen Newsletter ein:

www.ressourcenfokus.de/specials

Wenn Sie sich mehr Unterstützung für Ihren Alltag wünschen, dann besuchen Sie meine Homepage!

www.ressourcenfokus.de

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Sabine Machowski