



Jede Tätigkeit löst im Körper einen Reiz aus, dieser Reiz wird bewertet (Hypothalamus, Hypophyse) das führt zur Ausschüttung von Cortisol, das in der Nebenniere produziert wird. Wenn der Reiz beendet ist, Rückkopplung von Nebenniere zu Hypothalamus. Negativ bewertete Reize behindern diese Rückkopplung. Cortisol Level bleibt hoch.

→ Stress meiden

Tipps zum Ein- und Durchschlafen:

1. Lebensstil erforschen – persönlicher Biorhythmus, Stressoren herausfinden und reduzieren, gute/schlechte Gewohnheiten, Ernährung
2. Abends alles meiden, was viele, auch unbewusste, Entscheidungen erfordert.
3. Um dem Denkarussel der Sorgen und Nöte zu entkommen, tagsüber Achtsamkeitspausen einlegen (siehe Übungen: Die Sinne schärfen, den Atem wahrnehmen, den Körper spüren, Dankbarkeits-Rituale, Morgen-Rituale, Abend-Rituale)
4. Bett ist der Ort des Schlafens – nicht der Arbeit und des Lesens.
5. Auf warme Hände und Füße achten, da die Körpertemperatur in der Nacht sinkt – Fußmassage am Abend
6. Abends schweres Essen meiden – wenig Kohlenhydrate, mehr Eiweiß. Fördernd sind Walnüsse, Cashewnüsse, kleines Stück Banane, warme Milch mit Honig. Wichtig: Schlaf hat Einfluss auf das Körpergewicht
7. Routinen im Alltag finden, die entschleunigen.