

DR. MED. MONIKA ZIESCHANG

Hypnoseanleitungen auf CD
mit 74 Minuten Laufzeit
▶ plus kostenlos online

Traumhaft schlafen durch Selbsthypnose

Schlafstörungen erfolgreich
selbst behandeln

G|U



DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100 %ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Sie erhalten von uns kostenlos einen Ratgeber zum gleichen oder ähnlichen Thema. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KGS

Endlich wieder gut schlafen

6 Immer dieses Problem mit dem Schlafen

- 6 Erholung über Nacht
- 6 Insomnische Störungen
- 8 Endlich wieder richtig schlafen
- 10 Neun Irrtümer über den Schlaf

12 Mit Selbsthypnose gegensteuern

- 12 Die Macht des Unbewussten
- 15 Vive la Trance
- 17 Alles eine Sache der Einstellung
- 18 Fragen zur Hypnose

Selbsthypnose lernen – Schritt für Schritt

22 Die Steuerung des Unterbewussten

- 22 Ziele formulieren
- 22 Suggestionen und Vorsätze entwickeln
- 26 Ressourcen nutzen
- 26 Ideale Bedingungen schaffen

28 Die sieben Schritte der Selbsthypnose

- 28 Schritt 1: die Induktion
- 31 Schritt 2: den Atem beruhigen
- 32 Schritt 3: Körperentspannung
- 33 Schritt 4: nochmaliges Überprüfen
der Entspannung

- 33 Schritt 5: Übergang zum »sicheren Ort«
- 34 Schritt 6: die Vorsatzbildung
- 37 Schritt 7: die Rücknahme
- 38 Der Schlüssel zum Erfolg
- 39 Sechs Wochen, die Ihr Leben verändern

Das Sechs-Wochen- Programm für traumhaften Schlaf

42 Erste Woche: Die Selbsthypnose erlernen

- 42 Die Basisübung
- 48 Allgemeine Regeln zur Schlafhygiene

50 Zweite Woche: Kreisende Gedanken stoppen

- 50 Schmetterlinge – die Sorgen loslassen
- 53 Auf Wolken schweben –
Ballast abwerfen
- 57 Der Astronaut – von den Sorgen
distanzieren
- 58 Aus dem Gedankenkarussell aussteigen

60 Dritte Woche: Einschlafstörungen in den Griff bekommen

- 60 Den Weg in den Schlaf finden
- 61 Geschützt wie ein Küken im Ei
- 63 Tipps zum entspannten Einschlafen

64 Vierte Woche: Durchschlafstörungen und Selbstschutz

- 64 Auch immer so früh wach?
- 65 Wie ein Fisch im Ozean
- 67 Tipps zum besseren Durchschlafen

68 Fünfte Woche: Entspannt ein- und durchschlafen

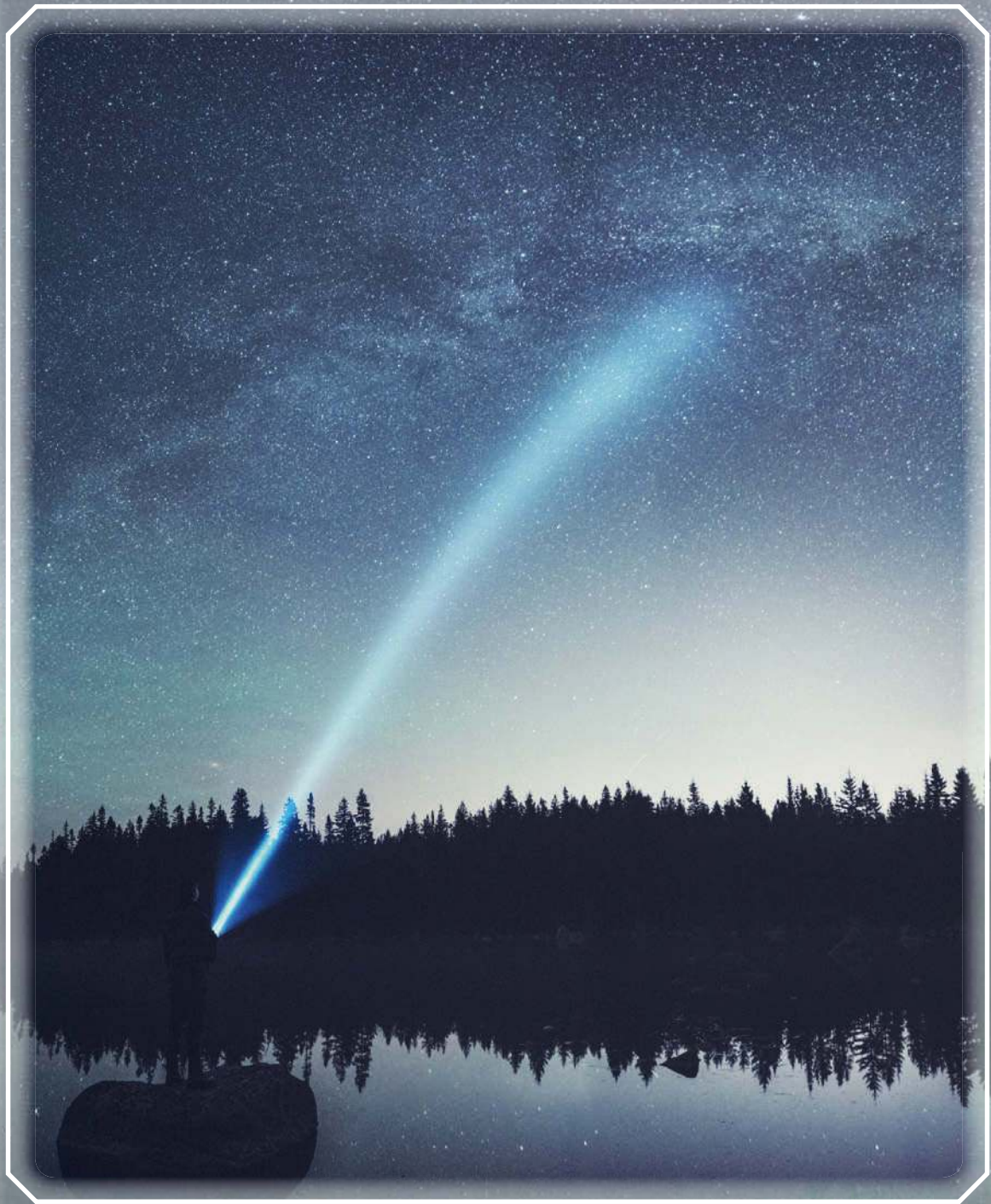
- 68 Natürliche Taktung
- 68 Die Mondnacht
- 71 Noch mehr Tipps zum Ein- und
Durchschlafen

72 Sechste Woche: Schlafen in Eigenregie

- 72 Alpträumen begegnen
- 73 Schlafen wie von Zauberhand
- 75 Und wie geht es weiter?

76 Zum Nachschlagen

- 76 Register
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 80 Impressum



Endlich wieder gut schlafen

*Gesunder, erholsamer Schlaf ist eine
der Grundvoraussetzungen für das
psychische und physische Wohlbefinden.*

*Aber nicht immer kommt er so leicht
über uns, wie wir es uns wünschen.*

*Die Selbsthypnose zeigt Ihnen einen
neuen Weg, wie Sie erholsamen Schlaf
leicht und mühelos erreichen können.*

Immer dieses Problem mit dem Schlafen

*Gehören Sie auch zu den rund 30 Prozent der Bevölkerung,
die abends stundenlang wach liegen oder nachts aufwachen
und dann einfach nicht wieder in den Schlaf zurückfinden?
Dann ist es höchste Zeit, etwas dagegen zu unternehmen.*



Endlich wieder richtig gut schlafen! Ohne Angst ins Bett gehen, entspannt in den Schlaf sinken und am nächsten Morgen frisch und ausgeruht aufwachen. Klingt das nicht traumhaft? Leider aber liegen zwischen Traum und Wirklichkeit oftmals Welten.

Erholung über Nacht

Was macht einen gesunden Schlaf eigentlich aus? Und was passiert nachts im Körper? Die Antwort darauf lautet in aller Kürze: Er erholt sich. Atmung und Puls verlangsamen sich, Körpertemperatur und Blutdruck sinken, die Muskulatur entspannt sich.

Der Schlaf eines Erwachsenen verläuft in einem etwa 90-minütigen wellenartigen Rhythmus. Zunächst schlafen wir nur oberflächlich und sind leicht erweckbar. Wenn wir in dieser Phase aufwachen, finden wir normalerweise von selbst wieder in den Schlaf zurück. Nach und nach sinken wir dann in den

Tiefschlaf, um anschließend erneut in eine oberflächlichere Schlafphase zu wechseln. Dies wiederholt sich vier bis sechs Mal pro Nacht. In den morgendlichen REM-Schlafphasen (Rapid eye movement), die durch heftiges Augenrollen gekennzeichnet sind, träumen wir am intensivsten.

Trotz dieses allgemein wiederkehrenden Rhythmus sind das Schlafbedürfnis und die Schlafgewohnheiten individuell sehr unterschiedlich. Die Schlafdauer beim Erwachsenen variiert zwischen fünf und zehn Stunden. Außerdem gibt es Frühaufsteher (»Lerchen«) und Spätaufsteher (»Eulen«). Und unter Belastung ist das Schlafbedürfnis erhöht. Denn im Schlaf wird Stress besser verarbeitet.

Insomnische Störungen

Mehrmals in der Nacht aufzuwachen ist an sich vollkommen normal. Von einer echten »insomnischen Störung« mit Ein- oder Durch-

schlafstörungen oder morgendlichem Früherwachen spricht man aber erst, wenn der Schlaf mehr als vier Wochen, nach neuesten diagnostischen Kriterien (DSM-5) sogar erst dann, wenn er mehr als drei Monate lang an mindestens drei Tagen pro Woche beeinträchtigt ist, obwohl ausreichend Gelegenheit zum Schlafen besteht und keine organischen oder sonstigen Ursachen vorliegen. Die Schlafstörung und ihre möglichen Auswirkungen rücken mehr und mehr in den Mittelpunkt des Denkens und Alltagsaktivitäten werden durch den Schlafmangel erheblich beeinträchtigt. Menschen, die unter Einschlafstörungen leiden, liegen mehr als 30 Minuten wach. Ihre Gedanken jagen nur so dahin und lassen sie einfach nicht zur Ruhe kommen.

Bei den Durchschlafstörungen erwacht man mehrfach in der Nacht, ohne dass es dafür äußere Gründe gibt, wie Harndrang oder Durst. Die einzelnen Schlaffragmente sind zu kurz, um sich richtig erholen zu können. Häufig treten auch beide Formen gemeinsam auf, teils mit morgendlichem Früherwachen: eine Sonderform, bei der die Menschen zwei bis drei Stunden vor der üblichen Zeit aufwachen und, obwohl sie sich noch müde und schläfrig fühlen, nicht wieder einschlafen. Wie gut man schläft, hängt übrigens auch vom Alter ab. Je älter wir werden, desto weniger schüttet der Körper das Schlafhormon Melatonin aus. Der Tiefschlaf nimmt ab, der oberflächliche Schlaf, aus dem wir viel leichter zu wecken sind, nimmt zu.

Welche Schlaf-Wach-Störungen gibt es?

Man unterscheidet zwischen insomnischen Störungen, hypersomnischen Störungen (mit erhöhtem Schlafbedürfnis), Schlaf-Wach-Störungen des zirkadianen Rhythmus (etwa bei Schichtarbeit), Narkolepsie (Wegnicken am Tag), schlafbezogenen Atmungsstörungen (wie Schlafapnoe), Parasomnie (Störung

des Schlafs durch Alpträume, Schlafwandeln, die Nachtangst *Pavor nocturnus* oder eine REM-Schlafstörung) sowie Restless-Legs-Syndrom und substanzbezogenen Schlaf-Wach-Störungen. Besonders häufig sind die Ein- und Durchschlafstörungen, auf die hier vorwiegend eingegangen werden soll.

Neun Irrtümer über den Schlaf

Neben den Tipps und Übungen in diesem Buch helfen Ihnen auch diese Informationen, schädliche Verhaltensweisen im Hinblick auf den Schlaf aufzuspüren und durch neue, positivere zu ersetzen.



Irrtum 1

Der Mensch braucht acht Stunden Schlaf.

Nein, denn die Schlafdauer ist individuell unterschiedlich und kann zudem meist heruntergesetzt werden, zum Beispiel von acht auf sechs Stunden.

Irrtum 2

Wacht man nachts mehrfach auf, hat man eine Schlafstörung.

In der Nacht mehrmals aufzuwachen gehört zu einem gesunden Schlafmuster, denn der Schlaf verläuft wellenförmig. Wenn Sie bald darauf wieder einschlafen können, besteht kein Grund zur Besorgnis. Und wenn nicht, verhilft Ihnen dieses Buch wieder zu einem normalen Schlafrhythmus.

Irrtum 3

Der Schlaf vor Mitternacht ist der wichtigste.

Stimmt nicht! Generell ist der Tiefschlafanteil während des ersten Schlafdrittels am größten – ganz unabhängig von der Uhrzeit, zu der wir am Abend zuvor ins Bett gegangen sind.

Irrtum 4

Unregelmäßiger Schlaf beeinträchtigt die Gesundheit.

Natürlich ist Schlaf sehr wichtig für unser Wohlbefinden. Schlafmangel wirkt sich aber weit weniger auf die Leistungsfähigkeit aus als allgemein angenommen und ist kein Anlass für Befürchtungen.

Irrtum 5

**Versäumter Schlaf muss
»nachgeholt« werden.**

Keine Sorge, das tut der Körper von ganz allein, indem er die Dauer der Tiefschlafphasen verlängert. Die Dauer des Schlafs wird also insgesamt nicht verändert, sondern nur die Art. Dabei liegt nach der ersten Schlafhälfte bereits die wichtigste und tiefste Schlafphase hinter Ihnen. Auch wenn Sie jetzt öfter einmal aufwachen, werden Sie sich am Morgen trotzdem gut erholt fühlen.

Irrtum 6

**Bei Schlafstörungen muss
man sich tagsüber schonen.**

Nein, das Gegenteil ist der Fall: Für einen gesunden Schlaf gibt es kaum etwas Besseres als körperliche Belastung am Tag. Anstrengende geistige oder körperliche Tätigkeiten sollten Sie aber etwa zwei Stunden vor dem Zubettgehen beenden, um zur Ruhe zu kommen.

Irrtum 7

**Guter Schlaf ist
reine Willenssache.**

Stimmt nicht! Je mehr Druck Sie ausüben, desto schlechter können Sie einschlafen. Bleiben Sie locker und gelassen, Sie erholen sich auch, wenn Sie einfach ruhig im Bett liegen und an positive Dinge denken. Oft kommt der Schlaf dann ganz nebenbei.

Irrtum 8

**Ein Glas Bier oder Wein zum
Einschlafen schadet nicht.**

Leider doch. Alkohol hilft Ihnen zwar tatsächlich, leichter einzuschlafen. Er beeinträchtigt aber die Qualität des Schlafes und fördert Durchschlafstörungen. Die in der Nacht ablaufenden Reparaturvorgänge des Körpers werden herabgesetzt und es droht langfristig eine Abhängigkeit.

Irrtum 9

**Fernsehen ist eine ideale
Einschlafhilfe.**

Auch das stimmt nicht. Durch die fortwährenden Geräusche kann das Gehirn nicht richtig abschalten, wodurch ein erholsamer Schlaf verhindert wird. Außerdem unterbricht man das Schlafmuster, wenn man vom Sofa ins Bett wechselt. Stundenlanges quälendes Wachliegen kann die Folge sein.

Mit Selbsthypnose gegensteuern

Die Kraft des Unbewussten lässt uns tief und entspannt schlafen.

*Das Beste daran: Mit etwas Übung kann jeder diese
verborgene Energie aus den Tiefen seines Geistes erschließen.*

Der Schlüssel dazu heißt Selbsthypnose.



Selbsthypnose setzt dort an, wo man mit dem Willen allein nicht mehr weiterkommt, und führt ganz leicht und mühelos zum gewünschten Ziel. Wenn Sie dieses äußerst wirksame Instrument der Selbststeuerung erst einmal beherrschen, können Sie auf Ihre Verhaltensweisen und Gewohnheiten Einfluss nehmen, Körper und Geist stabilisieren und zu einem erholsamen Schlaf gelangen. Die Selbsthypnose bietet Ihnen einen vollkommen neuen Ansatz, leicht und mühelos, ganz ohne künstliche Hilfsmittel – und vor allem dauerhaft.

Die Macht des Unbewussten

Man kann es nicht oft genug sagen: Hypnose funktioniert, sogar wenn man nicht daran glaubt. Und sie ist höchst wirksam. Hypnose und Schlaf haben nur einen wirklichen Feind: den Zwang. Also nicht verkrampfen, alles geschieht von ganz allein. Hypnose und Schlaf haben eines gemeinsam: Sie sind wie Gäste,

die man einladen, aber nicht zwingen kann zu kommen. Im Alltag sind wir gewohnt, alles mit Kraft und Anstrengung erreichen zu können. Hier geht es um das genaue Gegenteil: Wir müssen lernen, uns zurückzunehmen, statt dauernd Druck auf uns auszuüben.

Sich zurücknehmen lernen

Nichts erzwingen zu wollen ist die Kunst, die Sie für beides brauchen: die Hypnose und den Schlaf. Dadurch bereiten Sie dem Schlaf ganz automatisch den Weg. Selbsthypnose, die »große Schwester« des autogenen Trainings, kann Ihren Schlaf entweder direkt günstig beeinflussen oder indirekt, indem sie ungünstige Begleitfaktoren wie Stress, Gedankenkreisen oder körperliche Beschwerden abmildert oder sogar gänzlich ausschaltet. Dabei ist die Hypnose keine »Erfindung« unserer Zeit. Die ältesten erhaltenen Schriften stammen sogar schon von den Sumerern aus dem 4. Jahrtausend vor Christus. Hypnose ist somit

eine der ältesten Heilmethoden. Und das Beste ist: Die äußerst wirksame Methode ist einfach zu erlernen, vielseitig anzuwenden und für fast alle Menschen geeignet. Aber was ist Hypnose denn nun überhaupt?

Aufmerksamkeit nach innen richten

Hypnose ist ein Zustand konzentrierter und zugleich entspannter Aufmerksamkeit, die auf eine Vorstellung, ein inneres Bild gerichtet ist. Lern- und Wahrnehmungsfähigkeit sind intensiviert, die Selbstheilungskräfte in besonderem Maße aktiviert.

Verborgene Kräfte freisetzen

Kräfte und Fähigkeiten, die im normalen Wachzustand bisher nicht zur Verfügung standen, können nun genutzt werden. Dabei ist der Hypnotisierte wach, auch wenn es so aussieht, als würde er schlafen. Er sieht alles, hört alles, reagiert auf den Therapeuten und ist in der Lage zu sprechen.

Bei der sogenannten Fremdhypnose wird die Trance von außen durch einen Arzt oder Psychologen »erzeugt«. Der Hypnotiseur hilft dabei aber nur. Es ist der Hypnotisierte, der den veränderten Bewusstseinszustand in sich selbst hervorruft. Der Arzt hält gewissermaßen nur die Leiter. Bei der Selbsthypnose hat der Hypnotisierte gelernt, diesen Zustand ohne Hilfe von außen hervorzurufen.

In einem schlafähnlichen Zustand, der Trance, hält unser Gehirn alle Bilder, Eindrücke und Empfindungen für wahr. Das Tor zum Unterbewusstsein ist weit offen.

Dank modernster Technik lässt sich heute per Tomogramm (MRT/PET) zum Beispiel nachweisen, dass bei echtem und vorgestelltem Schmerz dieselben Hirnareale aktiviert werden. Was wir denken und uns in Hypnose vorstellen, ist für unser Gehirn gleichermaßen Wirklichkeit.

Raum schaffen für Veränderung

Dies führt zu dauerhaften plastischen Veränderungen im Gehirn und stellt eine einzigartige Möglichkeit dar, Einfluss zu nehmen auf unser Denken, unsere Einstellungen, aber auch auf unsere körperlichen Befindlichkeiten. Neue Leitsätze können im Unbewussten verankert, Altes neu überarbeitet werden. Gleichzeitig werden durch die tiefe Ruhe in der Hypnose zahlreiche günstige Veränderungen im Organismus hervorgerufen. Das Sympathische Nervensystem, also derjenige Teil des vegetativen Nervensystems, der vor allem Körperfunktionen antreibt, die uns in erhöhte Leistungsbereitschaft versetzen, was natürlich viel Energie kostet, wird heruntergefahren. Es gibt das Steuer an das Parasympathische Nervensystem ab. Dadurch kommt es zu günstigen Veränderungen im Organismus, denn dieser Teil des vegetativen Nervensystems unterstützt die Regeneration und innere Balance. Durch die Selbsthypnose werden Sie weniger angreifbar und legen sich eine »dickere Haut« zu. Wenn Sie diese Technik erst einmal beherrschen, können Sie sich in jeder Situation entspannen und finden wieder spielend leicht zurück in den Schlaf.



Sich von Ballast befreien, damit der Schlaf wie eine sanfte Brise zurückkehren kann: Mit der Kraft innerer Bilder gelingt das besonders leicht und vor allem dauerhaft.

Positive Veränderungen durch Selbsthypnose

Die Wirkung der Selbsthypnose ist äußerst vielfältig. Sie

- entspannt die Muskulatur
- verbessert die Durchblutung des Körpers und der Organe
- senkt Blutdruck und Puls
- mindert den Augeninnendruck
- stärkt das Immunsystem
- erhöht die Reizschwelle für Stress

- stellt die innere Balance und Schlaf-fähigkeit wieder her.

Diese Wirkungen halten bei dauerhaftem Üben auch nach dem Ende der Hypnose an und können durch einen posthypnotischen Auftrag sogar noch weiter verstärkt werden (dazu mehr auf Seite 24 und Seite 36).

Vive la Trance

Im schlafähnlichen Zustand der Trance können wir ähnlich wie bei der Meditation den normalen Bewusstseinszustand des Alltagsdenkens verlassen, um unsere Aufmerksamkeit ganz nach innen zu richten.

Das allein ist bereits ohne zusätzliche Beeinflussung von außen oder innen (Suggestionen) ein heilsamer Vorgang für Körper und Geist. Physiologische und geistige Prozesse können sich wieder normalisieren.

Dabei verfügen wir in Trance über ein »dissoziiertes Denken«: Wir wissen zwar einerseits genau, dass wir entspannt auf einem Sessel sitzen oder dem Sofa liegen. Andererseits

jedoch sind wir unterwegs in einer anderen, ganz entspannten und harmonischen Welt.

Eine Reise in die Innenwelt

Während wir unsere Aufmerksamkeit von den äußeren Dingen abziehen, machen wir eine Reise durch unsere innere Gedankenwelt und können quasi in einer Art Probehandlung neues Verhalten erleben und ausprobieren. Erlebtes erscheint in einem neuen Licht, festgefahrene Ansichten werden neu überdacht und Zusammenhänge intuitiv erfasst. Die innere Balance wird wiederhergestellt. Psychische oder körperliche Krankheiten, die damit zusammenhängen, bessern sich oder verschwinden ganz, Ängste lösen sich auf.

Mühe los ein- und durchschlafen

- Wie es gelingt, in **nur sechs Wochen** von Tag zu Tag **leichter ein-** und endlich wieder **durchzuschlafen**.
- Lernen Sie auch lang **anhaltende Schlafstörungen** aus eigener Kraft dauerhaft zu **überwinden** – ganz ohne Medikamente.
- **Professionelle Anleitungen** für die Selbsthypnose und viele wertvolle Praxistipps helfen Ihnen, schlechte Schlafgewohnheiten durch gute zu ersetzen.
- Auf der beiliegenden CD finden Sie für jede Woche eine besonders **wirkungsvolle Übung**. So können Sie ohne viel Aufwand direkt loslegen.

WG 462 Meditation
ISBN 978-3-8338-5644-0



www.gu.de

G|U