Schlaf Notfallkoffer

Psychologische Methoden zur Selbsthilfe bei Schlaflosigkeit

Wissenschaftlich fundiert • Von Psychologin entwickelt

Sarah Schlafpsychologin, 2025

Über die Autorin, Dr. Sarah Castritius

„*Sleep is your superpower*“ – Als ich dieses Zitat von Matthew Walker, meinem Lieblings-Schlafforscher, hörte, wusste ich, dass auch ich wissenschaftliche Fakten zu gesundem Schlaf mal anders verpacken möchte.

Weg von defizitorientierten Aussagen wie „Schlechter Schlaf erhöht das Risiko für Krankheiten“. Denn auch wenn das stimmt, macht es dir vermutlich nur noch mehr Angst vor der nächsten schlechten Nacht.

Stattdessen habe ich einen spielerischen und lösungsorientierten Ansatz gewählt und dieses Kartendeck entwickelt. Es enthält zwar nicht alle Methoden, die bei Schlaflosigkeit helfen können, aber doch eine ganze Menge aus ganz verschiedenen Therapie- und Methodenschulen.

Das Wichtigste: Finde die Methoden, die zu dir passen, und bleibe konsequent dabei. Bei Ersterem können die Karten dich unterstützen. Letzteres liegt in deiner Hand. Wenn du mehr Unterstützung brauchst, berate ich dich gerne persönlich. Meine Angebote findest du auf **www.schlaf-psychologin.com**.

Ich wünsche dir viel Erfolg, deine persönliche Superkraft wieder voll zu nutzen!

Vielen Dank an Lisa, Juppi, Silke und Uta für das gewissenhafte Korrekturlesen! Danke auch an Jan und Mara für eure Geduld, eure Unterstützung und Ablenkung zur richtigen Zeit.

instagram.com/sarah.schlafpsychologin/
schlafberatung-castritius@gmx.de

Vorstellungskraft

Abends

Imaginärer Spaziergang

Lenk dich vom Fokus auf dich selbst ab

Diese Übung ist besonders gut für dich geeignet, wenn du dir Dinge gut **vor deinem inneren Auge** vorstellen kannst. Diese Fähigkeit kannst du nutzen, um dich abends im Bett mit geschlossenen Augen von dir selbst und deinem Zustand abzulenken (vielleicht hast du leichte Sorge, nicht einschlafen zu können, oder du tendierst dazu, abends allerlei Probleme zu wälzen). **Stell dir dazu einen Weg vor**, den du sehr gut kennst und lauf ihn Schritt für Schritt ab, als würdest du ihn tatsächlich gehen.

---

*Tipp: Kombiniere die Technik mit den Karten **Gedanken abfüllen** oder **Innerer sicherer Ort.***

Imaginärer Spaziergang

1. **Wähle einen Weg**, den du sehr gut kennst. Verlasse im Kopf die Haustür (*Wie fühlt sich die Klinke an? Welches Geräusch macht die Tür beim Öffnen?*).

2. **Stell dir vor, es ist ein lauschiger Sommerabend**, es geht eine leichte Brise und es sind kaum andere Menschen unterwegs.

3. **Schlag deinen gewohnten Weg ein** und folge ihm aufmerksam (*An welcher Straßenecke musst du abbiegen? Was siehst du, wenn du dich umschaust? Wie fühlt sich der Boden unter deinen Füßen an?).*

Wenn du unterbrochen wirst oder abschweifst, beginne einfach wieder von vorne – du wirst sehen, dass du mit der Zeit besser wirst. Es gibt Menschen, die im Kopf ganze Wanderungen machen können und diese Fähigkeit kann auch in anderen Lebenslagen sehr hilfreich sein.

Imaginations-Techniken gehen auf den Psychologen Carl Gustav Jung zurück. Sie werden unter anderem in der Hypnotherapie verwendet und können eine sehr wirksame Ablenkung und Beruhigung sein. Probiere es drei Mal aus, bevor du dein Urteil fällst.

Ausprobiert?

Bewertung

Sarah Schlafpsychologin, 2025

Vorstellungskraft

Abends

Milchstraße

Sieh dir heute unseren Nachthimmel an

Es geht dabei um einen radikalen **Perspektivwechsel**. Schau dir an, wie klein die Erde im Gegensatz zu all den anderen Planeten und Sternen in der Milchstraße ist. Und mach dir klar, dass die Milchstraße auch nur eine von vielen Galaxien ist. Was für ein **wahnsinniger Zufall**, dass es Leben auf der Erde gibt und dass dieses Leben Menschen hervorgebracht hat. Und dass einer dieser Menschen du bist. **Wie wichtig ist es** im Angesicht dieses Wunders wirklich, heute zur richtigen Zeit einzuschlafen?!

---

*Tipp: Kombiniere diese Technik mit der Karte **Merci, danke.***

Milchstraße

Kennst du das Hubble-Teleskop?
Es kreist in einer Höhe von über 500 km um die Erde und liefert wunderschöne Bilder vom All. Such im Internet danach (*esahubble.org)* und stöbere dich durch die fremdartigen Sterne und Planeten. Fühle, wie klein die Erde, und unsere Probleme aus dieser Perspektive sind.

Wenn dir diese Übung geholfen hat, druck dir eines der Fotos aus. Alternativ lege es auf deinem Laptop oder Handyhintergrund ab, um dich an den Perspektivwechsel zu erinnern.

Ausprobiert?

Bewertung

Sarah Schlafpsychologin, 2025

Entspannungstechnik

Jederzeit

Systematisch seufzen

Atemtechnik zum superschnellen Runterfahren

Der „Physiologische Seufzer" wurde 2023 von Forschenden um Andrew Huberman an der Stanford University untersucht. Es zeigt sich, dass so bezeichnete spontane, tiefe Seufzer **das ganze System extrem schnell zur Ruhe bringen** und kurz vor dem Schlafen oder in anstrengenden Phasen automatisch auftreten (Balban et al., 2023).

Diese Technik kannst du dir ganz bewusst zu Nutze machen, um dich zu beruhigen und den Herzschlag zu verlangsamen – die Wirkung setzt schon nach 30 Sekunden ein.

---

*Tipp: Versuche auch die Karte **Atme aus**, wenn dir diese Übung geholfen hat.*

Systematisch seufzen

Eine **wissenschaftliche Studie** konnte zeigen, dass fünf Minuten dieser Technik pro Tag über einen Zeitraum von drei Wochen einen **signifikanten stimmungsaufhellenden Effekt** sowie eine Reduktion der physiologischen Anspannung bewirken. Konsequentes Üben lohnt sich also!

So geht's:

Atme tief ein und füge danach eine zweite, kurze Einatmung hinzu, bevor du lange und kräftig ausatmest. Die Ausatmung sollte dabei länger als deine Einatmung sein.

Wiederhole diese Atemtechnik drei Mal, um erste Effekte zu spüren. Übe für 5 Minuten pro Tag für drei Wochen, um Langzeiteffekte zu erzielen.

Ausprobiert?

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Bewertung

Sarah Schlafpsychologin, 2025

Na neugierig geworden?

Hol dir einen Schlaf Notfallkoffer für deinen Nachttisch und beginne systematisch an deinem Schlaf zu arbeiten, ohne Medikamente, ohne Bildschirm!

Du brauchst noch mehr Argumente, um loszulegen?
Wie wärs mit 10% Rabatt?

WELCOME10

Rabattcode

Schlaf Notfallkoffer

Der schalf Notfallkoffer sit ein Kartendeck mit 40 psycho-logischen Methoden, um aus eigener Kraft einzuschlafen. Jede Karte enthält eine beährte Methode, die...

~~49,00€~~ **44,10€***

Jetzt bestellen

*zzgl. Versand, ab 2 Stück kostenfrei

Erhalte 10% Rabatt auf deine erste Bestelltung, indem du den Gutscheincode WELCOME10 während des Bestellprozesses angibst.

Ab dem zweiten Exemplar schenke ich dir außerdem die Versandkosten!