

emotion
for me!

Mach was
draus!



WORKSHEET
zu Woche 4:
**Setze deinen
Schlafanker**

Mit Dr. med. Martin Schlott.

WORKSHEET ZU WOCHE 4: SETZE DEINEN SCHLAFANKER

- Unter dem „Ankern“ verstehen wir eine klassische Konditionierungstechnik. Ankern ist eine wirkungsvolle Technik, um sich gezielt in einen anderen, besseren und angenehmeren Zustand zu versetzen. Das Gehirn hat die Möglichkeit in deinem Kopf Bilder, Sätze/ Geräusche, Gefühle, Geruch und Geschmack abzurufen, auch ohne, dass diese Reize von außen vorhanden sind. Du kannst dir also beispielsweise eine Person in deine Gedanken holen und diese innerlich sehen, die Stimme der Person hören, sie ggfs. auch riechen, ein Gefühl wahrnehmen, ohne dass diese Person anwesend ist!
- Für besseres Einschlafen kannst du dir also einen mentalen Anker vorab installieren und diesen dann immer vorm Zubettgehen abrufen, um dann dein Gehirn auf das Einschlafen vorzubereiten.
- Grundsätzlich können alle sensorischen Sinneskanäle für das Ankern genutzt werden. Es werden aber hauptsächlich der visuelle, der auditive und der kinästhetische Kanal genutzt. Sehen, hören, fühlen. Aber auch die beiden anderen, der gustatorische (schmecken) und der olfaktorische (riechen) Sinneskanal finden gelegentlich Anwendung.
- Wie kannst du nun einen Anker für dich setzen?
 - a. Erzeuge einen für dich intensiven Gefühlszustand. Für den Schlafanker erinnerst du dich am besten an eine tiefenentspannte Situation, die du schon einmal erlebt hast. D.h. suche dir eine konkrete Situation, in der du dich schon mal so richtig entspannt, so „kurz vor dem Einschlafen“, ganz geborgen und sicher gefühlt hast.
 - b. Sieh einfach, was du in dieser Situation sehen kannst. D.h. Schließe am besten die Augen und stelle dir dich selbst genau in dieser Situation vor. Gehe gedanklich auch an den Ort, an dem du dieses angenehme Erlebnis hattest und tu so, als wärst du dort. Du solltest natürlich eine entspannte Sitz- oder Liegeposition dafür haben. Sieh also, was du siehst.
 - c. Und nun höre einfach mal, was du in dieser entspannten Situation hörst...ist es Stille, ein Rauschen, eine angenehme Musik, eine vertraute Stimme...was ist es genau? Und wenn du etwas Angenehmeres als Hintergrundgeräusch brauchst, dann erfinde es einfach für dich. Du kannst dir in allen Sinneskanälen auch angenehme, entspannte Dinge hinzudenken, das Gehirn erlaubt das.
 - d. Und nun fühle einfach, was du fühlst: Wo sitzt das Gefühl im Körper, diese angenehme Entspannung? Atme ruhig ein und aus und verdoppele das Gefühl der absoluten Entspannung und lasse dieses Gefühl der angenehmen Entspannung durch deinen ganzen Körper strömen.
 - e. Und wenn du magst, kannst du auch das Riechen oder Schmecken integrieren: Was ist es in der Situation genau?

- f. Halte nochmals alle 3 bis 5 Sinneskanäle, Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken zeitgleich in Gedanken in dieser für dich angenehmen tiefen Entspannung und wenn du dann in dem schönen Gefühl der tiefen Entspannung bist, dann speichere dieses Gefühl einfach ab, indem du Daumen und Zeigefinger aufeinanderdrückst. Diesen Vorgang darfst du gerne ein paar Mal wiederholen. Und fertig ist der mentale Körperanker für den Schlaf.
- g. Konzentriere dich nun kurz auf etwas anderes, z.B. Schau aus dem Fenster.
- h. Drücke dann den Körperanker nochmal...Und...kommt schon das Bild? Das Gefühl? Der Geruch?...
- i. Falls ja, dann ist der Anker fertig installiert, falls nein, wiederholen Sie die Schritte a.-g. nochmal.
- j. Trainiere den Anker (bitte nur in Situationen, in denen du auch entspannt sein darfst!!!) ungefähr 3 Mal täglich, die ersten 3 Tage lang, einfach auf dem Sofa, im Sessel...Also, kurz nochmal alles Abrufen per „Knopfdruck“. So verfestigt sich der Anker.
- k. Fertig ist der Schlafanker :). Jedes Mal vor dem Einschlafen, „Knopf drücken“ (d.h. Daumen und Zeigefinger aufeinanderdrücken) in die Entspannung gehen und gut einschlafen.

SUPER GEMACHT! TOLL DASS DU DABEI WARST!



Unbedingt mal lesen!

Dr. med. Martin Schlott ist Chefarzt für Anästhesie und Intensivmedizin sowie Schlafcoach. Seit vielen Jahren zeigt er Führungskräften, Leistungssportlern und Spitzenpolitikern, wie guter Schlaf funktioniert, was sie fitter und erfolgreicher macht. Dabei verbindet er medizinisches Wissen und bewährte Mentaltechniken mit der langjährigen Erfahrung aus Hypnose und Veränderungsprozessen. Er arbeitet und lebt mit seiner Familie in Bad Tölz/München.

www.champions-sleep.de