



Die Reise zum erholsamen Schlaf



Einleitung: Die Suche nach Ruhe Liana kennt das Gefühl. Müdigkeit, die wie ein Schatten folgt. 43 % der Deutschen haben Schlafprobleme – sie ist nicht allein. Dieses Arbeitsbuch ist dein Wegweiser, um die 5 dummen Fehler, die dir deinen Schlaf rauben, zu entlarven. Bist du bereit, deine innere Uhr neu zu stellen?



Fehler 1: Das Blaulicht-Dilemma

Vor dem Schlafengehen noch schnell das Handy checken – der erste Fehler. Das blaue Licht von Handy, Laptop und TV blockiert die Produktion von Melatonin und verschiebt deine Einschlafzeit.

Lösung: Digital Detox. 60-90 Minuten vor dem Schlaf Handy, Laptop, TV AUS. Nutze stattdessen warmes, gedimmtes Licht, eine Kerze oder [Blaulicht Brillen](#) ab Dunkelheit.



Fehler 2: Der chaotische Rhythmus

Deine innere Uhr liebt Regelmäßigkeit. Wenn du unregelmäßig schläfst, gerät sie durcheinander, und der lebenswichtige Tiefschlaf leidet.

Die Lösung: Beständigkeit. Gehe jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett und stehe zur gleichen Zeit auf (max. 30 Min. Abweichung). Starte den Tag, indem du sofort Licht tankst!



Fehler 3: Koffein, Alkohol & spätes, schweres Essen

All dies sind Spätheimkehrer, die im Schlafzimmer randalieren. Koffein wirkt bis zu 8 Stunden nach. Alkohol stört den Tief- und REM-Schlaf.

Die Lösung: Timing und Maß. Letzter Kaffee 6-8 Stunden vor dem Schlaf. Leichtes Abendessen 2-3 Stunden vorher. Alkohol meiden.



Fehler 4: Das Grübel-Karussell

Im Bett zu liegen und Gedanken zu wälzen, hält das Nervensystem aktiv. Das Bett ist zum Schlafen da, nicht zum Problemlösen.

Die Lösung: Abschlussritual. Schreibe ein Dankbarkeits- oder Erfolgstagebuch und plane die Aufgaben für den nächsten Tag. Das macht den Kopf frei und schließt den Tag ab. Dusche vor dem Schlafen.



Fehler 5: Die ungünstige Umgebung

Zu warm, zu hell, zu laut. Oder das Handy liegt direkt am Bett und stresst dich mit Nachrichten.

Lösung: Optimierung. Ideale Temperatur 16–19 °C, frische Luft. Absolute Dunkelheit (Rollläden, Vorhänge). Handy, TV, Laptop raus! Im Bett nur Schlaf & Erholung.



Und der Hauptfaktor: Strahlung

Auch wenn du die ersten Fehler meidest, ist der folgende Faktor ganz entscheidend! **Elektrosmog und geopathische Felder** (z. B. Wasseradern, Erdstrahlen) sind unsichtbare Stressoren für dein Nervensystem. 30–60 Millionen Mikrowatt prasseln 24/7 auf uns ein – Dies kann der Hauptgrund sein, warum du trotz vieler Bemühungen nicht besser schläfst, da sie den Körper in stiller Alarmbereitschaft hält.



Die Dichte moderner Technologie (Handystrahlung, Sendemasten, Satelliten) erzeugt ein ständiges Feld. Diese Störfrequenzen können unseren tiefen, regenerativen Schlaf verhindern, indem sie die natürlichen Prozesse des Körpers beeinträchtigen. Die empfohlene Lösung: Harmonisierung des Schlafplatzes, um die negativen Frequenzen und Störfelder zu neutralisieren (z. B. [durch spezielle Matten oder Pads, aus dem Workshop](#)).



Dein Fazit und nächste Schritte

Du hast nun alle Hebel kennengelernt:

Verhalten, Timing, Ernährung und Umgebung – inklusive der Berücksichtigung unsichtbarer Felder.

Wichtig ist: Beginne mit dem, was sich am besten anfühlt!