

Michael Zeiler

Schlafen statt Grübeln

Pflichtlektüre für
Overthinker und all
jene, die es nicht
werden wollen



KORDONI

Michael Zeiler

Schlafen statt Grübeln

Pflichtlektüre für
Overthinker und all
jene, die es nicht
werden wollen

KORDONI

Impressum

Schlafen statt Grübeln. Copyright 2024

© Kordoni Multimedia Verlag, Michael Zeiler | Erste Auflage

Herausgeber. Kordoni Multimedia Verlag | Verlautenheidener Str. 113 | 52080 Aachen | Germany | www.kordoni.de

Autor. Michael Zeiler | www.mz-anker-kompass.de

Konzept, Gestaltung und Umsetzung. JueWi | Zoran Karavla
| Mohammad Alnady | Soneyaa Uthayakumar

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Herausgebers.

Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Herausgeber und Autoren haben den Inhalt mit großer Sorgfalt überprüft, können jedoch keinerlei Gewähr oder Haftung für eventuelle Fehler, wiedergegebene Links und deren Inhalte

oder abweichende Ergebnisse übernehmen.

Feedback, Hinweise und Anregungen werden gerne
entgegenommen unter support@kordoni.de.

Printed for you with love ♥



ISBN Hardcover: 978-3-96945-251-6



ISBN Softcover: 978-3-96945-252-3



ISBN Audio-Book: 978-3-96945-253-0



Kontakt & Bestellung.

www.kordoni.de/michael-zeiler1



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	11
1.1 Warum ist Schlaf so wichtig?	15
1.2 Was hindert uns am Schlafen?	23
1.3 Was tun für besseren Schlaf?.....	29
1.4 Gesundes und ungesundes Grübeln.....	43
1.5 Wie verhindern wir das negative Grübeln?	51
1.6 Wie fördern wir das positive Grübeln?	55
2.1 Hier geht's mir gut, hier will ich sein	59
2.2 Abfällig geschnauft ist halb gewonnen	69
2.3 Fortschritt – Fluch und Segen zugleich	79
2.4 Routinen, die ermüden	87
2.5 Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper	99
2.6 Positives Denken.....	111
2.7 Der Mensch ist ein Gewohnheitstier	121
3.1 Was ist gerade passiert?	129
3.2 Darf das so bleiben?	135
3.3 Und wie geht es nun weiter?	141

⋮ Vorwort

Herzlich willkommen, zu „Schlafen statt Grübeln“.

Wir betreten hier gemeinsam eine sehr persönliche Welt – Deine und meine. Deshalb wähle ich bewusst die Du-Form als Ansprache, denn ich möchte eine Nähe schaffen, die sich in einem vertrauten Gespräch widerspiegelt.

Diese Entscheidung ist nicht zufällig getroffen. Schlaf und die damit verbundenen Themen sind äußerst intime und persönliche Angelegenheiten. Jeder Mensch hat eine individuelle Beziehung zu seinem Schlaf, geprägt von eigenen Erlebnissen, Gedanken und Emotionen. In diesem Buch möchte ich Dich direkt ansprechen und eine Wohlfühlatmosphäre schaffen, die Vertrauen und Geborgenheit vermittelt – so, als würden wir uns in einem persönlichen Gespräch gegenüber sitzen.

Schlafprobleme sind weit verbreitet und dennoch fühlen sich viele Menschen damit allein. Ich möchte Dir das Gefühl geben: „Du bist nicht allein mit dieser Herausforderung.“ Schlafstörungen und nächtliches Grübeln sind Themen, die viele Menschen betreffen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder Lebenssituation. Dieses Buch soll Dir zeigen, dass es Lösungen gibt und

dass Du nicht alleine durch diese Phase gehen musst. Die Tipps und Geschichten, die ich mit Dir teile, sollen Dir Mut machen und Dir zeigen, dass es Wege aus dem nächtlichen Grübeln gibt. Vielleicht findest Du Dich in der einen oder anderen Geschichte sogar wieder und erkennst, dass auch Du positive Veränderungen erleben kannst.

Wir verbringen etwa ein Drittel unseres Lebens mit Schlafen. Diese Zeit ist von unschätzbarem Wert für unsere körperliche und geistige Gesundheit. Mein Anliegen ist es, Dir zu helfen, dieses Drittel Deines Lebens so angenehm und erholsam wie möglich zu gestalten. Ein guter Schlaf bildet die Grundlage für einen energiegeladenen und erfüllten Tag. Wenn Du nachts zur Ruhe kommst, kannst Du die anderen zwei Drittel Deines Lebens mit voller Kraft und Lebensfreude gestalten. Du wirst merken, wie sich Deine Energie, Deine Lebensfreude und Deine Begeisterung für das Leben steigern, wenn Du endlich wieder gut schläfst.

Mein Name ist Michael Zeiler. Ich bin systemischer Therapeut und Resilienz Coach und habe im Laufe meiner beruflichen Laufbahn vielen Menschen geholfen, ihren Weg zurück zu einem erholsamen Schlaf zu finden. Auch ich selbst habe die Herausforderungen von Schlafstörungen erlebt und überwunden. Dieses Wissen und diese Erfahrungen möchte ich nun mit Dir teilen. Lass uns also gemeinsam Deinen Weg aus dem Grübel Dickicht finden und in die wohltuende Ruhe des Schlafs eintauchen. Du verdienst es, jede Nacht erholsam zu schlafen und jeden Tag voller Energie und Lebensfreude zu erleben.



Gedanken zu meinem eigenen Schlaf

Handwriting practice area with a grid of dots. The word "Kordoni" is written diagonally across the grid.

Schlafen und Grübeln

1.1 Warum ist Schlaf so wichtig?

Da fällt mir die Erzählung meiner ehemaligen Nanny ein. Sie war im Zweiten Weltkrieg vor den Bombardements geflohen. Ein riesiger Menschenstrom hatte sich aus ihrer Heimatortschaft auf die Flucht begeben. Zu Fuß machten sie sich auf den Weg in die nächste Großstadt – eine beschwerliche Reise, die mehrere Tage dauerte. Frauen trugen ihre Kinder auf dem Arm, Männer schleppten das Wenige, was sie tragen konnten, und alle liefen um ihr Leben, getrieben von Angst und Hoffnung. Tage und Nächte lang liefen sie einfach nur. Kurze Pausen dienten nur dazu, etwas zu trinken und die Kinder zu versorgen. Getrieben von der Angst ging es danach sofort weiter.

Die Reise war geprägt von unvorstellbarer Anstrengung und Entbehrung. Die Menschen hatten kaum Zeit, um sich auszuruhen oder etwas zu essen. Ihre einzige Priorität war es, so schnell wie möglich aus der Gefahrenzone zu entkommen. Tag für Tag setzten sie einen Fuß vor den anderen, immer in der Hoffnung, ein sicheres Ziel zu erreichen. Die Strapazen waren enorm, und dennoch gab es keine Alternative: Es ging ums Überleben.

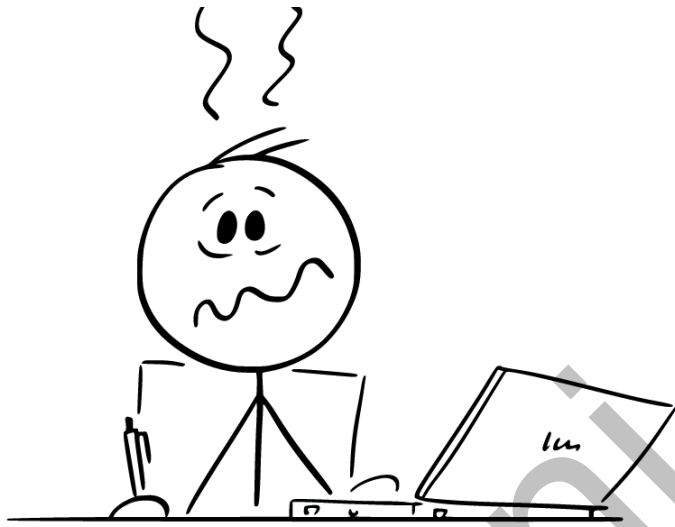
Nach mehreren Tagen des ununterbrochenen Marschierens erreichten sie schließlich den Bahnhof der Großstadt. Dort bot

sich ihnen ein Bild des Chaos: Menschenmengen drängten sich auf dem Bahnsteig, alle sehnsüchtig wartend auf Züge, die sie in Sicherheit bringen sollten. Die Erschöpfung war so groß, dass viele Menschen im Stehen einschliefen. Das musst Du Dir auf der Zunge zergehen lassen: Die Menschen schleifen im Stehen. Man kann sich kaum vorstellen, wie erschöpft man sein muss, um im Stehen schlafen zu können. Doch wenn der Körper nicht mehr kann, schaltet er ab. Schlafentzug ist sogar eine uralte Foltermethode, die zeigt, wie essenziell Schlaf für uns ist.

Um die Bedeutung des Schlafens zu verdeutlichen: Bereits nach 24 Stunden ohne erholsamen Schlaf reduziert sich unsere Leistungsfähigkeit um 50 Prozent. Dies verschlimmert sich mit jeder weiteren Nacht ohne ausreichend Schlaf. Langfristiger Schlafmangel kann gravierende Auswirkungen auf unsere körperliche und geistige Gesundheit haben. Es kann zu Konzentrationsschwächen, Gedächtnisproblemen, einem geschwächten Immunsystem und sogar zu ernsthaften Erkrankungen führen.

Sicher hat jeder von uns schon einmal die Erfahrung von gestörtem Schlaf gemacht. Sich im Bett herumzuwälzen und auf den Schlaf zu warten, ist etwas, das jedem schon einmal passiert ist. Gelegentliche Schlaflosigkeit ist normal, besonders vor wichtigen Terminen, Prüfungen oder in akuten Stressphasen. Doch während diese gelegentlichen Schlafprobleme meist keine langfristigen Auswirkungen haben, kann chronischer Schlafmangel zu ernsthaften Problemen führen.

Es ist wichtig, sich der Bedeutung von gutem Schlaf bewusst zu sein und darauf zu achten, dass wir unserem Körper die notwendige Erholung gönnen. Denn nur so können wir unsere volle Leistungsfähigkeit entfalten und unser Leben in vollen Zügen genießen.



Um diese Stressphasen unbeschadet zu überstehen oder sogar gestärkt daraus zu hervorgehen, und trotz Stress gut schlafen zu können, dafür gibt es hervorragende Möglichkeit, seine Resilienz zu verbessern. Dazu aber später mehr.

Nach der Stressphase muss sich aber die Schlafdauer und Schlafqualität wieder normalisieren, sonst wird die Gesundheit in Mitleidenschaft gezogen. Von Schlafstörungen spricht man, wenn Menschen über einen Zeitraum von mehr als einem Monat mindestens dreimal pro Woche so schlecht schlafen (sprich bei weniger als 42 Stunden Wochenschlaf), dass die Lebensqualität, die Leistungsfähigkeit und das psychische Wohlbefinden spürbar beeinträchtigt sind

Und hier beginnen die Probleme. Ohne genügend gesunden Schlaf keine allgemeine Gesundheit und ohne allgemeine Gesundheit kein ausreichender Schlaf. Ein Teufelskreis, den es gilt zu durchbrechen.

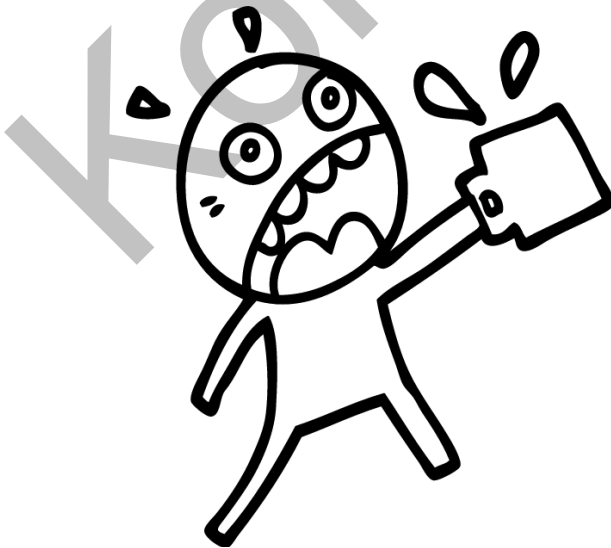
Dein Körper und Deine Psyche brauchen Schlaf, um gesund zu bleiben oder zu werden. Erwinnere Dich mal bitte wie viel Du allein bei einem grippalen Infekt schläfst. Warum? Weil der

Körper sich im Schlaf regeneriert, erholt und gesundet. Das Gleiche gilt auch für die Psyche, für Deine Psyche.

Ohne guten Schlaf keine Gesundheit, weder psychisch noch physisch.

Wenn wir unsere Schlafqualität also nicht auf einen erholsamen Level bringen oder die Wachzeit überstrapazieren, erleben wir sehr schnell Auswirkungen auf Körper und Psyche. Beide brauchen qualitativ guten Schlaf, um zu regenerieren, sich zu erholen. Unser Körper signalisiert dann rasch Erschöpfung, erst leise und vorsichtig, dann laut und deutlich.

Bereits nach 24 Stunden verschlechtert sich die neurokognitive Fähigkeit, also die Funktionen und Prozesse des Gehirns, wie Wahrnehmung, Gedächtnis, Aufmerksamkeit, Problemlösung und Sprache). Wir haben dann noch die geistigen Fähigkeiten wie mit einem Promille Alkohol im Blut.



Das Langzeitgedächtnis und die Aufmerksamkeitsspanne sinken deutlich, laute Geräusche stressen mehr als sonst. Dies ähnelt der Wahrnehmung von Menschen, die an Schizophrenie erkrankt sind. Deren Gehirn kann Wichtiges von Unwichtigem nur sehr schlecht oder nicht trennen.

Wir werden risikobereiter, das Immunsystem verschlechtert sich und wir bekommen Heißhunger auf Fastfood. Warum? Weil bei Schlafmangel das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert wird. Burger, Chips und Schoki locken nun noch mehr als sonst. Das ist einer der Gründe, warum Schlafmangel Übergewicht fördert und im Umkehrschluss dann auch Übergewicht Schlafmangel begünstigt. Wieder einer dieser Teufelskreise.



Nach 48 Stunden ohne regenerativen Schlaf wird das alles noch dramatischer. 50 % Deiner Leistungsfähigkeit hast Du

nun schon längst eingebüßt. Dein Körper schaltet in den Stress-Modus. Das bedeutet, Herzschlag, Atmung und Blutdruck erhöhen sich, wir werden aber auch vergesslicher. Die Körpertemperatur sinkt, wir vergessen Worte und machen Satzbaufehler. Nun setzt sich dein Körper vehement zur Wehr, Sekundenschlaf droht. Dass dies, nicht nur beim Autofahren, sehr gefährlich ist, brauche ich wohl nicht zu erklären.

Nach 72 Stunden Schlafentzug mutierst Du dann zum Zombie. Benommen, zwischen Wach und Schlaf, erlebst Du Halluzinationen, Panikattacken, Paranoia und / oder massive, depressive Verstimmungen.



Ich habe dies tatsächlich am eigenen Leib erlebt. Ich musste über 48 Stunden, bedingt durch meine damalige Arbeit, wach bleiben. Cola, Kaffee, laute Musik, erhöhte Sauerstoffzufuhr und Unmengen an Zucker hatten mich tatsächlich über diese 48 Stunden gebracht. Dann erlebte ich etwas, das ich so nie wieder erleben möchte. Ich sah, bereits auf dem Heimweg, Dinge, die da nicht waren. Ein aufgemozter Opel Astra, mit

grünen Flammen verziert, tiefer gelegt mit großartigen Felgen entpuppte sich, nach mehrmaligem Augenzwinkern, als Busch am Straßenrand. Auf die nackte Frau, die ich auf dem Gehsteig sah, möchte ich nicht näher eingehen. Nur so viel: DA war niemand.

Zuhause angekommen badete ich heiß (Du erinnerst Dich? Die Körpertemperatur sinkt. Müdigkeit lässt uns frieren). Ich schlief sofort in der Wanne ein und wachte erst durch das Plätschern des überlaufenden Wassers wieder auf. Unfähig aufzustehen, drehte ich das Wasser aus und schlief weiter. Aufgewacht bin ich dann wieder nach fast drei Stunden. Das Wasser war inzwischen eiskalt.

Alles in allem ein für mich schockierendes Erlebnis, das ich so nie wieder haben möchte. Aber wichtig: Ähnliches droht Dir ohne wirklich regenerativen Schlaf und nicht nur bei kompletten Schlafentzug.

Dein Körper wehrt sich gegen deine Schlafprobleme auf unmissverständliche Art und Weise, wenn Du ihm nur gut zuhörst.





Schlafen und Grübeln

1.2 Was hindert uns am Schlafen?

Die Gründe für Schlafmangel sind mannigfaltig:

- Schnarchen
- Atemaussetzer (Schlafapnoe)
- Unruhe in den Beinen (RLS)
- Nächtlicher Harndrang → Diabetes?
- chronische Schmerzen
- Herz- und Lungenerkrankungen
- Medikamente
- Albträume → Trauma?
- Schmerzen
- Narkolepsie / Somnambulismus usw.

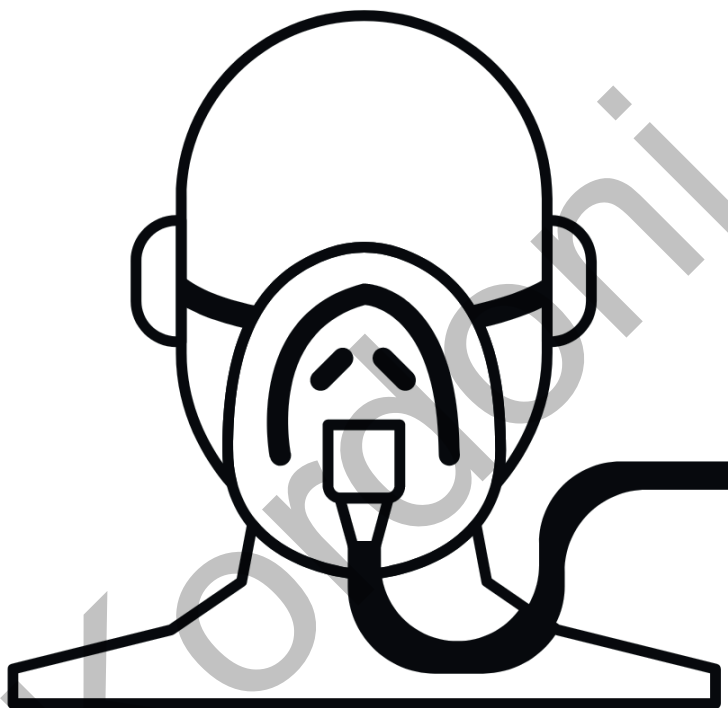
Aber allen voran sind die psychischen Beeinträchtigungen und Erkrankungen zu nennen. Mit Abstand sind sie die häufigste Ursache für Schlafprobleme.

Die Psyche verursacht die häufigsten Schlafprobleme.

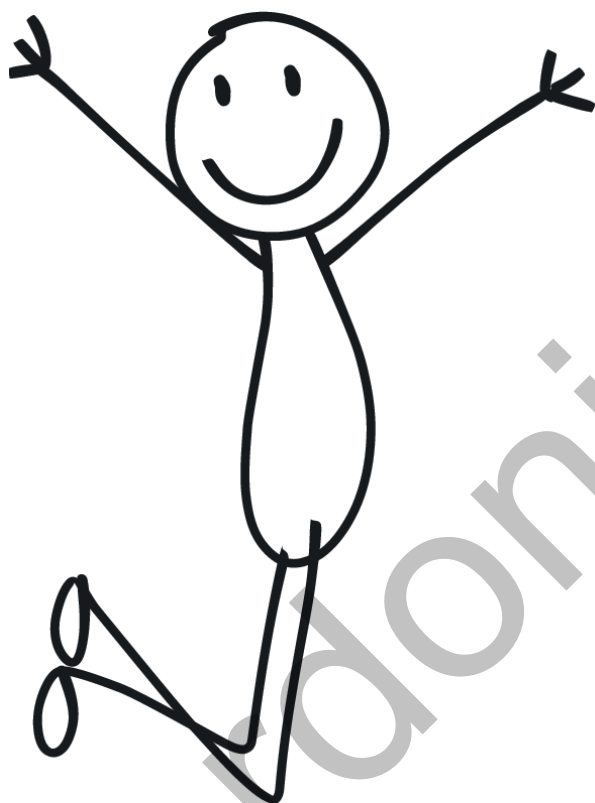


Privater- und Arbeits-Stress, Angststörungen, depressive Verstimmungen und Depressionen, ADHS, Traumata / PTBS, Manie. Die Liste ist schier endlos.

Ich war im Schlaflabor, ich habe Schlafmittel nehmen müssen, ich habe erlebt, was das alles mit einem macht. Übergewicht, erhöhter Blutdruck, Panik dank Schlafmaske / Apnoe-Gerät, um nur ein paar wenige zu nennen. Was davon hat geholfen? Nichts.



Durchschlafen, fit aufwachen, schnell einschlafen. Das kenne ich erst, seit ich meine Traumata und meinen erlebten Narzissmus verarbeitet habe. Heute schlafe ich ohne Apnoe Gerät und ohne Schlafmittel. Ich wache ohne Wecker, immer zu ungefähr derselben Zeit, auf. Ich gehe fit durch den Tag, habe Energie und habe seitdem deutlich abgenommen und mein Blutdruck ist um mehr als 30 Punkte gefallen. Ich fühle mich wie ein neuer Mensch.



Es muss aber nicht immer gleich ein Trauma sein, eine Major Depression oder eine schwere psychische Erkrankung. Dein Schlaf ist sensibel und störungsanfällig. Im nächsten Kapitel zeige ich Dir, was Du tun kannst, deinem Schlaf die Grundlage zu geben, um maximal erholsam zu sein.



Aber lass uns vorher ein Bild kreieren. Dein Bild. Vom schnellen Einschlafen ohne Grübeln, vom Durchschlafen, vom erholten Aufwachen und von einem Tag, an dem Du den Kaffee zum Genuss trinkst, nicht weil Du dich damit über Wasser halten musst. Wo Du mal eine Coke trinkst, weil sie Dir schmeckt, nicht zum „Überleben“. Wie fühlt sich dieses Bild an? Gut? Bewahre es dir, das ist ab sofort Dein großes Ziel.



Schlafen und Grübeln

1.3 Was tun für besseren Schlaf?

Das Schlafen und auch das Grübeln sind elementare Grundbedürfnisse, ähnlich dem Essen und Trinken. Ohne Schlaf ist ein Leben, besonders ein gesundes Leben, nur kurz möglich. Daher brauchst Du auch schnell eine Lösung vor du weiteren, ernsthaften Schaden nimmst, körperlichen und/oder psychischen Schaden. Das ist ab jetzt sofort Dein und mein oberstes Ziel. Keine weiteren Schädigungen an Körper und Geist.



Der große Summit

3.3 Und wie geht es nun weiter?

Indem Du Deinen inneren Schweinehund überwindest, mit dem ersten Step beginnst und, wie in Punkt Eins der Schlaf Hacks beschrieben, Dein Schlafumfeld so gestaltest, dass Du Dich darin wohl fühlst. Plane, visualisiere und setze Dir eine Deadline, bis wann Du fertig sein wirst. Es ist wichtig, dass Du Dir konkrete, aber kleinschrittige Ziele setzt und bis wann Du sie erreicht haben willst.

Du strauchelst, prokrastinierst, suchst und findest Ausreden? Melde Dich bei mir, ich werde Dir gerne helfen, Dein Ziel zu erreichen. Wenn Du es bis hier in diesem Buch geschafft hast, dann gehe ich nämlich davon aus, dass Du eigentlich wirklich gerne besser schlafen möchtest. Das kannst Du erreichen und wenn Du es alleine nicht schaffst, dann schaffen wir es eben zusammen.

Ganz zum Schluss findest Du einen QR-Code. Scanne den Code einfach mit Deiner Handykamera und folge dem angezeigten Link. Dort erwartet Dich dann ein Gutschein als Dankeschön dafür, dass Du dieses Buch erworben und bis zum Ende gelesen hast. Weil Du Dir selbst die Chance auf Veränderung gegeben hast und Du unglaublich stolz auf Dich sein kannst. Du

hast dir dieses Geschenk redlich verdient. Falls der QR-Code aus technischen Gründen nicht funktionieren sollte, dann sende mir bitte eine E-Mail an kontakt@michaelzeiler.de mit dem Betreff „Gutschein Buch Schlafen statt grübeln“ dann melde ich mich umgehend bei Dir, damit Du Dein Geschenk erhältst.

In diesem Sinne wünsche ich Dir viel Erfolg bei der Umsetzung und

„Schlaf gut, Du hast es Dir so sehr verdient“.

Michael Zeiler





VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



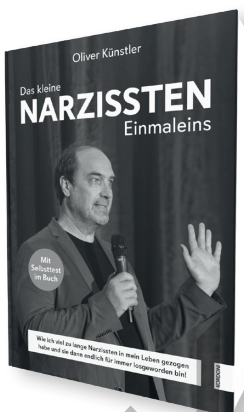
ISBN 978-3-96945-239-4



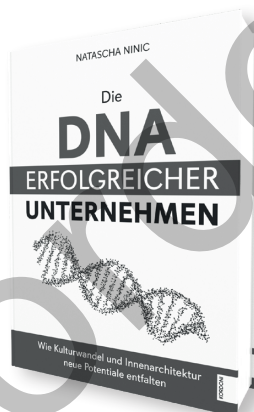
ISBN 978-3-96945-281-3



ISBN 978-3-96945-206-6



ISBN 978-3-96945-264-6



ISBN 978-3-96945-218-9



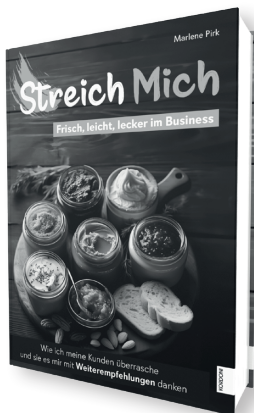
ISBN 978-3-96945-251-6



ISBN 978-3-96945-266-0



ISBN 978-3-96945-287-5



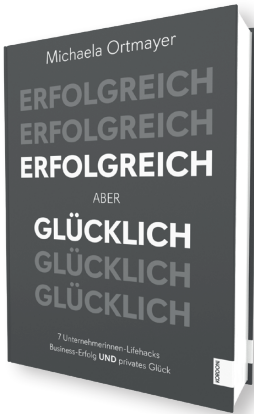
ISBN 978-3-96945-209-7

Mehr findest du unter www.kordoni.de
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen



NEUERSCHEINUNGEN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-284-4



ISBN 978-3-96945-254-7



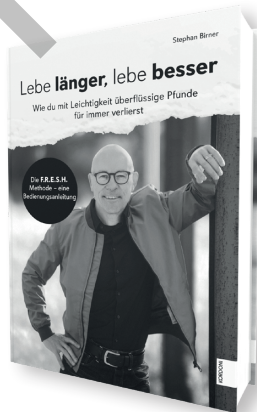
ISBN 978-3-96945-230-1



ISBN 978-3-96945-233-2



ISBN 978-3-96945-138-0



ISBN 978-3-96945-260-8



ISBN 978-3-96945-275-2



ISBN 978-3-96945-269-1



ISBN 978-3-96945-278-3



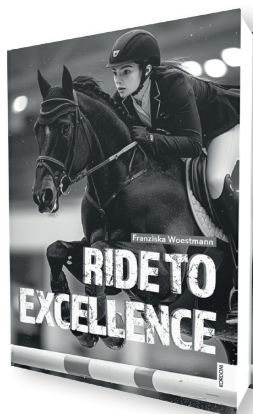
Mehr ...

VON WISSEN PROFITIEREN

KORDONI



ISBN 978-3-96945-200-4



ISBN 978-3-96945-290-5



ISBN 978-3-96945-141-0

Kordoni



Mehr ...

Mehr findest du unter **www.kordoni.de**
oder folge dem Verlag auf den Social-Media Kanälen





DEIN
EXPERTEN
BUCH.org

Schreib dein Expertenbuch

- ☒ Dein Wissen
- ☒ Dein Buch
- ☒ Dein Erfolg!

Ob du bereits ein etabliertes Geschäft führst oder gerade startest:
Ein Expertenbuch ist der Schlüssel zu mehr Wachstum und Einfluss.
Positioniere dich als die Person in deiner Branche, der man vertraut
und ziehe genau die Kunden an, die zu dir passen.

Gerne sprich in einem
kostenlosen Zoom-Call über die
eventuellen Möglichkeiten für dich.

Code: 251-6



www.DeinExpertenBuch.org



Michael Zeiler

Durch erholsamen **Schlaf**
zu mehr **Gesundheit**

Durch mehr **Gesundheit**
zu erholsamem **Schlaf**

Schlafen statt Grübeln

Entdecken Sie das Geheimnis erholsamen Schlafs – und lassen Sie Ihre Sorgen hinter sich!

In einer Welt, die niemals zur Ruhe kommt, liegen viele von uns nachts wach, während sich die Herausforderungen des Tages wie endlose Schleifen im Kopf abspielen. Die Gedanken kreisen unaufhörlich, und erholsamer Schlaf scheint unerreichbar – aber das muss nicht so bleiben!

Mit „Schlafen statt Grübeln“ führt Sie der erfahrene Therapeut und Resilienztrainer Michael Zeiler auf eine Reise zu tiefem, gesundem Schlaf. Er zeigt Ihnen, wie Sie Ihren Geist beruhigen und den Weg zu echter nächtlicher Erholung wiederfinden können.

Dieses Buch ist mehr als nur ein Ratgeber. Es vereint persönliche Einblicke, verständlich aufbereitetes wissenschaftliches Wissen und eine Prise Humor. Überall in diesen Seiten lauern wertvolle Lösungen für Ihre Einschlafprobleme, Durchschlafschwierigkeiten und morgendlichen Aufwachdilemmas. Ihr erholsamer Schlaf wartet auf Sie.

KORDONI



www.kordoni.de/michael-zeiler1