

1 Modul

Stress, Schlaf, Achtsamkeit & Ich

Was ist mein normaler Schlaf?

Hausaufgabe

Drucke dir das Schlaftagebuch aus oder beginne digital, erste Einträge zu sammeln. Die ganzen Spalten wirken womöglich erstmal viel, aber weil sie nur eine kurze Einschätzung abfragen, braucht das Ganze nicht viel Zeit. Die Schwierigkeit steckt also am ehesten darin, sich ans Ausfüllen zu erinnern.

Deshalb denke nochmal an den Tipp:

Verknüpfe dein Schlaftagebuch mit einer anderen Gewohnheit, die du schon fest im Alltag hast. Zum Beispiel mit dem Zähne putzen, das du vermutlich sowieso morgens und abends erledigst. Vielleicht findet dein Tagebuch einen passenden Platz im Bad und fordert so kaum zusätzliche Ressourcen von dir.

Leitfrage

Wie sieht mein gesunder Schlafrhythmus aus?

Wir alle haben eine innere Uhr, die den Rhythmus im Laufe eines Tages bestimmt. Der zeitliche Ablauf von schlafen und wach sein ist dabei individuell unterschiedlich. Wie dein Körper auf Tageszeiten reagiert und sich orientiert, ist von dem sogenannten Chronotyp abhängig. Er beeinflusst nicht nur, wann wir müde werden und wann wir aufstehen, sondern zum Beispiel auch, wann wir im Laufe des Tages Müdigkeitsphasen erleben.

Die Chronotypologie zeigt auf, wann die Mitte des Schlafs bei uns stattfindet. Das heißt, dass frühe Typen früher einschlafen und aufwachen als späte Typen und anders herum. Umgangssprachlich wird hier auch von Lerchen und Eulen gesprochen - in der Mitte liegen die Tauben.

Mit ein paar kurzen Fragen kannst du herausfinden, im Takt welchen Vogels, deine innere Uhr tickt:

1

Wenn du deinen Tag völlig frei gestalten könntest, wann würdest du aufstehen?

- 5 – 6:30 Uhr [5 Punkte]
- 6:30 – 7:45 Uhr [4 Punkte]
- 7:45 – 9:45 Uhr [3 Punkte]
- 9:45 – 11 Uhr [2 Punkte]
- 11 – 12 Uhr [1 Punkt]

2

Wenn du morgens aufwachst, wie fühlst du dich in der ersten halben Stunde danach?

- sehr müde [1 Punkt]
- ziemlich müde [2 Punkte]
- ziemlich erholt [3 Punkte]
- sehr erholt [4 Punkte]

3

Wann fühlst du dich abends müde und hast das Bedürfnis zu schlafen?

- 20 – 21 Uhr [5 Punkte]
- 21 – 22:15 Uhr [4 Punkte]
- 22:15 – 0:45 Uhr [3 Punkte]
- 0:45 – 2 Uhr [2 Punkte]
- 2 – 3 Uhr [1 Punkt]

4

Zu welcher Uhrzeit fühlst du dich am besten?

- 5 – 8 Uhr [5 Punkte]
- 8 – 10 Uhr [4 Punkte]
- 10 – 17 Uhr [3 Punkte]
- 17 – 22 Uhr [2 Punkte]
- 22 – 5 Uhr [1 Punkt]

5

Du kennst Morgentypen (Lerchen) und Abendtypen (Eulen). Was meinst du, zu welchem der folgenden Typen gehörst du?

- eindeutig Morgentyp [6 Punkte]
- mehr Morgen- als Abendtyp [4 Punkte]
- mehr Abends- als Morgentyp [2 Punkte]
- eindeutig Abendtyp [0 Punkte]

Für die Auswertung kannst du jetzt die Zahlen addieren, die hinter deinen ausgewählten Antworten in Klammern stehen. Was ist dein Ergebnis? Deckt es sich mit deinem spontanen Eindruck?

18 – 25 Punkte: Morgentyp (Lerche)
12 – 17 Punkte: Neutraltyp (Taube)
4 – 11 Punkte: Abendtyp (Eule)

Mehr Infos zu den unterschiedlichen Schlafotypen findest du auf der nächsten Seite.

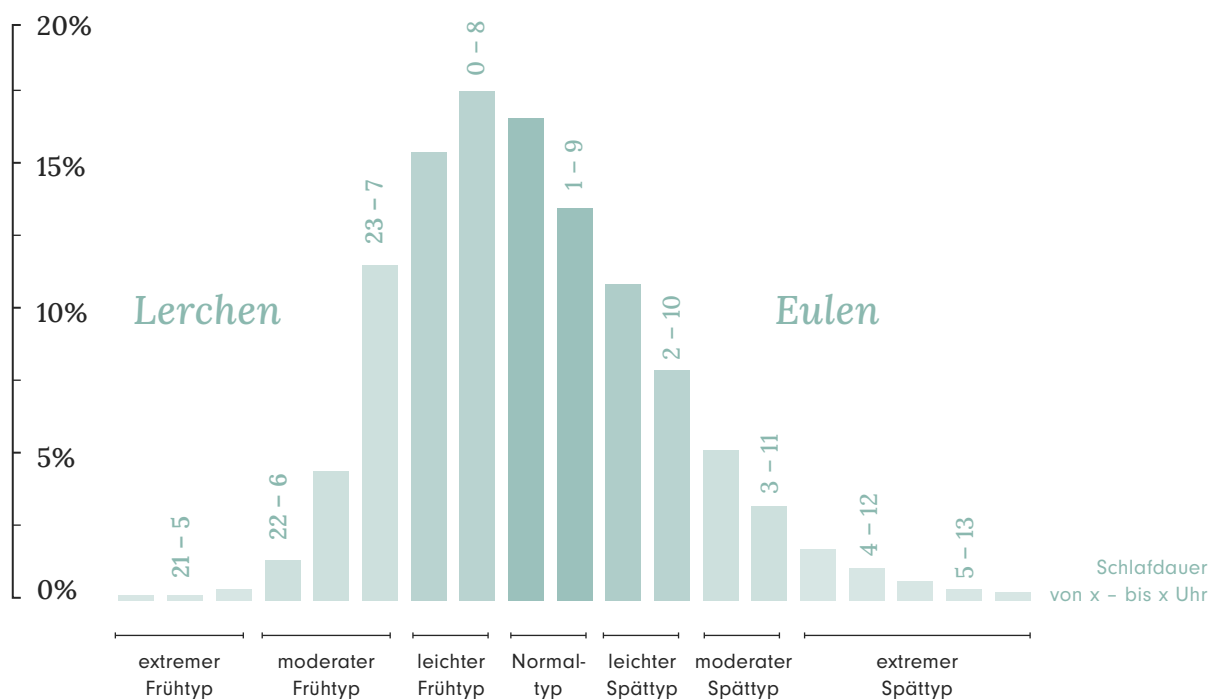
Zu wissen, ob du zu den Lerchen, Tauben oder Eulen gehörst, kann dabei helfen, den Tag bewusster zu strukturieren und dabei auf den Takt der eigenen inneren Uhr zu achten. Hier ein paar Tipps für die Lerchen, Eulen und Tauben:

Lerchen stehen gern früh morgens auf, sind voller Tatendrang und beginnen den Tag meist mit gutem Appetit. Sie können deshalb ihre wichtigen Tätigkeiten oft gut in der ersten Tageshälfte erledigen. Wenn am frühen Nachmittag ein Energietief kommt, ist es vielleicht Zeit für etwas Ruhe, um den Abend noch gestalten und genießen zu können. Lerchen tun es oft nicht gut, das Schlafengehen am Abend lange hinauszuzögern.

Eulen kommen am Morgen eher langsam im Tag an. Dabei fühlen sie sich eher müde und verspüren zunächst keinen Appetit. Früh schlafen zu gehen - z.B. wegen eines wichtigen Termins am nächsten Morgen - fällt ihnen eher schwer. Für Eulen kann es deshalb eine gute Herangehensweise sein, wenn sie es am Morgen ruhig angehen lassen und sich genug Zeit nehmen, um im Tag anzukommen. Herausfordernde Aufgaben erledigen sie deshalb meist lieber in der zweiten Tageshälfte.

Tauben werden auch Neutraltypen genannt. Sie haben die Möglichkeit, die Unterschiede zwischen Eulen und Lerchen im Alltag auszugleichen. An freien Tagen stehen sie meist weder sehr früh, noch sehr spät auf - sondern ungefähr zwischen halb sieben und acht. Ihr Energiehoch liegt meist am späten Vormittag und das Tief am frühen Nachmittag. Spätnachmittags bis abends ist oft eine gute Zeit für sportliche Betätigungen der Tauben.

Anteil der Bevölkerung



Chronotypologische Verteilung

(vgl. Roenneberg et al. 2007, S.429-438)

Raum für Notizen

Handwriting practice area consisting of 20 horizontal dotted lines for notes.

Achtsamkeitsübung

..so kannst du die Praxis-Übung aus dem Modul auch allein für dich üben

Atem-Achtsamkeit

Durch Seufzen und Gähnen nutzen wir unsere Atmung im Alltag häufig schon ganz automatisch zur Entspannung.

In einer Atemmeditation kannst du das ganz bewusst üben und so deinen Atem als Objekt deiner Achtsamkeit etablieren.

Gong

Beginne damit, dich beim Atmen zu beobachten...

Schau dir gedanklich von außen an, wie du gerade hier sitzt und atmest...

Beobachte auch die verschiedenen Atembewegungen – die großen Bewegungen an der Bauchdecke und im Brustkorb...

Und die kleinen Bewegungen im Rücken und an den Nasenflügeln...

Wenn du an den Nasenflügeln angelangt bist, nimm einmal wahr, wie sich die kühlere Luft anfühlt, die einströmt, wenn du einatmest und wie sich die etwas angewärmte Luft anfühlt, die ausströmt, wenn du wieder ausatmest...

Nimm dir dann mal einige Atemzüge Zeit, um den ganzen Atemweg, auf dem die Luft von deinem Körper erwärmt wird, zu verfolgen...

Die Luft strömt durch die Nase ein, wandert dann durch deinen Rachen und die Luftröhre hindurch bis in deine Lunge und verbreitet sich dort...

Auf diesem Weg wird die Luft von deiner Körpertemperatur erwärmt, sodass sie beim Ausströmen ein kleines bisschen wärmer ist als vorher...

Verfolge so ruhig einige Luftströme mit der Ein- und Ausatmung und spüre auch dem Weg der Luft aus deinem Körper heraus nach...

Fühle nun in deinen Körper hinein und finde heraus, an welchen Stellen in deinem Körper du deine Atmung wahrnehmen kannst...

Da ist das Ein- und Ausströmen der Atemluft durch deine Nase und deinen Rachen...

Das Heben und Senken deiner Bauchdecke...

Das Ausweiten und Zurücksinken deines Brustkorbs...

Und vielleicht spürst du heute auch die kleinen Bewegungen in deiner Rückenmuskulatur...

Nimm dir einige Atemzüge Zeit, um die Stellen im Körper, an denen du die Atmung spüren kannst, ausfindig zu machen...

Du kannst dazu auch gedanklich benennen, was du an diesen Stellen spüren kannst...

Das kann Kühle sein oder Wärme, das kann eine Bewegung sein, eine Veränderung im Druck deiner Kleidung oder jede andere Empfindung, die durch das Ein- und Ausströmen der Atemluft ausgelöst wird...

Wahrscheinlich nimmst du die verschiedenen Stellen in deinem Körper unterschiedlich stark wahr...

Entscheide dich jetzt für die Stelle, an der du deinen Atem am stärksten spüren kannst...

Das kannst du jedes Mal, wenn du so eine Übung machst, auf's Neue entscheiden, das kann jedes Mal eine andere Stelle sein. Entscheide dich jetzt nur für einen Ort im Körper, an dem du deine Atmung heute als besonders lebendig empfindest...

Sei dort ganz anwesend während der ganzen Zeit des Einatmens...

Und ganz anwesend während der ganzen Zeit des Ausatmens...

Einatmen...

Ausatmen...

Ein...

Und aus...

Es gibt nichts zu tun oder zu leisten...
Nur hier sitzen und deinen Atem spüren...

Einatmen...

Ausatmen...

Ein...

Und aus...

Wahrscheinlich schweifen deine Gedanken ab und zu von der Körperstelle, die du dir heute ausgesucht hast, ab...

Das ist ganz normal und ein Teil der Übung. Wenn es dir auffällt, kommst du einfach ganz geduldig zu deiner Atemempfindung zurück...

Einatmen...

Ausatmen...

Ein...

Und aus...

...

Weite nun deine Aufmerksamkeit wieder von der einen Stelle auf den ganzen Atemstrom aus...

Und verfolge noch einmal zwei oder drei Atemzüge durch deinen ganzen Körper hindurch...

...

Weite deine Aufmerksamkeit nun noch weiter aus...

Und nimm wahr, wie du hier sitzt und atmest...

Vielleicht möchtest du jetzt noch einen oder zwei tiefe Atemzüge nehmen...

Bevor du dann langsam wieder Bewegung in deine Zehen und Finger bringst...

Dich reckst und streckst...

Und vielleicht einmal laut gähnst oder seufzt...

Sobald du soweit bist, kannst du deine Augen wieder öffnen und vollständig in den Raum zurückkehren...

Gong