GEFÜHRTE MEDITATIONEN

7 Tage besser einschlafen

Deine Anleitung

Sieben Abende, sieben geführte Einschlaf-Meditationen — vom Ankommen im Bett bis zum tiefen, festen Schlaf.

Sieben geführte Meditationen — eine für jeden Abend bzw. jeden Tag der Woche. Jede dauert nur wenige Minuten und braucht nichts außer einem ruhigen Ort und dir.

SO GEHT ES

Deine Woche mit KopfRuhe

Jede Nacht dieser Woche hat ihre eigene Meditation: ungefähr sechs bis neun Minuten Stimme, Stille und Zeit zum Sinken. Die Nächte bauen sanft aufeinander auf — von der ersten Begegnung mit deinem Bett bis zu deinem persönlichen Ort der Ruhe und dem tiefsten Schlaf an Tag 7.

SO NUTZT DU DIE MEDITATIONEN

1. Höre die Meditation des Tages abends im Bett — am besten als Letztes vor dem Einschlafen.

2. Kopfhörer oder Lautsprecher: Beides geht. Stelle die Lautstärke so ein, dass die Stimme ruhig und gerade gut zu hören ist.

3. Dimme das Licht vorher und lege das Handy nach der Meditation weg — der Flugmodus ist dein Freund.

4. Wenn du vor dem Ende einschläfst: perfekt. Diese Meditationen sind genau dafür gemacht — du verpasst nichts.

5. Du darfst jede Nacht so oft wiederholen, wie du möchtest. Viele bleiben bei ihrer Lieblingsnacht — das ist völlig in Ordnung.

PRAKTISCHE TIPPS

• Gehe möglichst zur gleichen Zeit ins Bett — dein Körper liebt Rhythmus.

• Halte dein Schlafzimmer kühl, dunkel und ruhig; frische Luft vor dem Schlafen hilft.

• Vermeide spätes, schweres Essen und Koffein am Nachmittag und Abend.

• Schreibe offene Gedanken vor dem Bett kurz auf — dafür ist dein Reflexions-Journal da. Abgelegt ist abgehakt.

• Sei geduldig mit dir: Schlaf lässt sich einladen, aber nicht erzwingen. Jede ruhige Nacht zählt.

ÜBERBLICK

Deine sieben Tage

Tag 1 — Ankommen im Bett
Den Tag hinter dir lassen und in deinem Bett wirklich ankommen — getragen, gewärmt, geborgen.

Tag 2 — Körperscan in die Nacht
Eine langsame Reise durch deinen ganzen Körper — und überall, wo du vorbeikommst, wird es schwer und still.

Tag 3 — Gedanken auf die Nachtbank legen
Alles, was dich noch beschäftigt, bekommt seinen Platz auf der Nachtbank — außerhalb deines Kopfes, bis morgen.

Tag 4 — Mit dem Atem einschlafen
Du folgst deinem Atem wie Wellen an einem Ufer — zählen, sinken, hinübergleiten.

Tag 5 — Schwere und Wärme
Glied für Glied lässt du Schwere und Wärme für dich arbeiten — wie als Kind nach einem langen Tag.

Tag 6 — Dein Ort der Ruhe
Du findest deinen inneren Ort der Ruhe — und darfst ab jetzt jede Nacht dort einschlafen.

Tag 7 — Tief und fest schlafen
Alles Gelernte fließt zusammen: Nachtbank, Schwere, Atem und dein Ort — für den tiefsten Schlaf der Woche.