

Schlaf und Erholung

Montag, 18. Februar 2008

Letzte Aktualisierung Montag, 7. April 2008

Schlaf- und Erholungsverhalten optimierenDer tägliche Schlaf ist überlebensnotwendig, ebenso eine gewisse Mindestdauer. Die normale Spannweite reicht von sieben bis 9 Stunden Schlaf beim Menschen. Wichtig ist es, hierbei die Schlafzyklen von rund 90 Minuten zu beachten: Jeder Zyklus beginnt mit einer Tiefschlafphase und endet mit der sogenannten leichten REM-Phase, in der die Augen schnell bewegt werden und in der geträumt wird. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Schlafdauer diese Zeiten, schlafen Sie daher entweder ca. sechs, sieben-eineinhalb oder neun Stunden. Und vermeiden Sie nach dem Klingeln des Weckers wieder einzunicken. Sonst fallen Sie wieder in die Tiefschlafphase, welche zu Beginn eines Schlafzykluses auftritt und aus der das Aufwachen besonders stressreich für den Körper ist. Nach dem Mittagessen im Mittagstief sollten Sie einen Kurzschlaf von maximal 20 Minuten einlegen. Es reicht, wenn Sie in bequemer Lage die Augen schließen. Um Ihre persönliche Zeit Kurzschlafzeit zu ermitteln, nehmen Sie einfach einen Gegenstand in die Hand, wie einen Schlüssel, der beim Öffnen der Hand auf den Boden fällt. Beginnen Sie Ihren Kurzschlaf. Sobald Ihr Körper eine erste Entspannungsphase beendet hat, lösen sich Ihre Muskeln, der Schlüssel fällt auf den Boden und Sie wachen auf.

?Entspannung und Erholung ermöglichen Ihnen auch die fundierten Methoden des Autogenen Trainings, der Progressiven Muskelrelaxation und des Stressbewältigungstrainings.