

Checkliste für gesunden Schlaf im Hotel

✦✦ Schlaflos im Hotel?

Du bist Vielreisende(r), schläfst als Geschäftsreisende(r) häufig in fremden Betten, ungewohnter Umgebung? Du kannst dort schlecht einschlafen und/oder findest nach dem Aufwachen in der Nacht schlecht zurück in den Schlaf?

Du bist müde von der Anreise, hattest einen anstrengenden Tag, mit Meetings oder anspruchsvoller Fortbildung?

Geschäftsreisen sind oftmals kräftezehrend und erfordern permanente Einsatzbereitschaft und Konzentration.

Um morgens voller Energie in den Tag zu starten, ist gesunder Schlaf die wichtigste Voraussetzung.

Erfahre jetzt, wie Du auch in „fremden Gefilden“ morgens ausgeschlafen und voller Energie in den Tag starten kannst und somit fit und konzentriert außergewöhnliche Situationen meistern kannst.

Einpackliste:

<input type="checkbox"/>	Eine bequeme, weiche Augenmaske gegen ungewolltes Licht.
<input type="checkbox"/>	Gut passende Ohrenstöpsel.
<input type="checkbox"/>	Dein eigenes Kopfkissen.
<input type="checkbox"/>	Atmungsaktive Nachtwäsche.
<input type="checkbox"/>	Warme Socken, Wärmflasche oder Decke gegen kalte Füße.
<input type="checkbox"/>	Hörbuch, Meditation, Entspannungsmusik. Denke an Kopfhörer speziell zum Schlafen.
<input type="checkbox"/>	Notizbuch, Tagebuch oder Gute-Nacht-Tagebuch.
<input type="checkbox"/>	Wasser, notwendige Medikamente, evtl. Nasenspray zur Befeuchtung, Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium.
<input type="checkbox"/>	Lieblingstee, Tasse, Wasserkocher.
<input type="checkbox"/>	Beruhigendes Öl wie z.B. Lavendel.

12 Soforthilfetipps im Hotel:

<input type="checkbox"/>	Nimm am Abend leichte Kost zu Dir.
<input type="checkbox"/>	Verzichte am besten auf Alkohol.
<input type="checkbox"/>	Beende Arbeit an Tablet, Laptop mind. 30 Minuten vor dem zu Bett gehen.
<input type="checkbox"/>	Vor dem Schlafen gut lüften, bei Bedarf mit Klimaanlage für die richtige Temperatur sorgen.
<input type="checkbox"/>	Sorge für ein angenehmes Klima im Hotelzimmer. Mit ätherischen Ölen wie Lavendel, Melisse oder Bergamotte unterstützt Du die Entspannung von Geist und Körper.
<input type="checkbox"/>	Verzichte tagsüber auf Mittagsschlaf. Führe höchstens einen Powernap von max. 20 Minuten durch.
<input type="checkbox"/>	Halte wenn möglich feste Zubettgehzeiten und Aufstehzeiten ein.
<input type="checkbox"/>	Vermeide es, bereits tagsüber sorgenvoll an die kommende Nacht zu denken.
<input type="checkbox"/>	Verzichte ab dem späten Nachmittag auf anregende Getränke wie Kaffee, schwarzen oder grünen Tee und Cola.
<input type="checkbox"/>	Führe gewohnte Rituale durch (z.B. Tagebuch schreiben).
<input type="checkbox"/>	Setze Dich nicht unter Druck. Unbedingt einschlafen wollen hält wach.
<input type="checkbox"/>	Setze Entspannungstechniken für einen tiefen, erholsamen Schlaf ein. Mehr Informationen dazu bekommst Du in meinem E-Book.

✦ First-Night-Effekt

Wenn wir auswärts schlafen, ist es oftmals erschwert, erholsamen Schlaf zu bekommen. Schuld daran sind teilweise unsere Gene. Wenn wir in einer uns unbekanntem Umgebung sind, ist unser Gehirn besonders aufmerksam und das Abschalten in der Nacht ist besonders schwierig. Wir befinden uns in einer „Hab-acht-Situation“, da wir uns nicht in unserer „sicheren Höhle“ aufhalten.

Damit wir auch im Hotel oder an einer unbekanntem Schlafstätte gut schlafen können, sind folgende bewährte Tipps hilfreich, um tagsüber entspannt und ausgeschlafen unseren Anforderungen gewachsen zu sein.

✦ Umsetzung

In der Checkliste erfährst Du bewährte Tipps, welche Du anwenden kannst, um auch auf Reisen besser zu schlafen. Finde für Dich heraus, welche Dich beim Schlafen unterstützen.

- Nimm Dir von zu Hause Dein Kopfkissen mit. Die gewohnte Form und der vertraute Geruch unterstützen Deinen Schlaf auch auf Reisen.
- Sorge bei Bedarf mittels Klimaanlage für eine angenehme Raumtemperatur bevor Du zu Bett gehst. Lüfte den Raum ausgiebig und setze gerne Entspannungsdüfte oder Öle ein.

Energie durch gesunden Schlaf

- Ein verlockendes Mehr-Gänge-Menü oder ein reichhaltiges Büffet verführt oft zu reichlichem Abendessen. Besser ist es, am Mittag üppiger zu essen, als am Abend. Achte auf leichte Kost, wenn möglich nicht allzu spät.
- Verzichte besser auf Alkohol und nimm alkoholfreie Getränke zu Dir. Alkohol lässt Dich zwar eventuell leichter einschlafen, führt jedoch zu häufigerem Aufwachen in der zweiten Nachthälfte. Außerdem ist die Schlafqualität nach dem Genuss von Alkohol deutlich schlechter und Du wirst morgens eher müde und unausgeschlafen sein.
- Achte darauf, tagsüber ausreichend Wasser zu trinken.
- Halte Möglichst Deinen Schlaf-Wach-Rhythmus ein. Gehe ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett wie sonst auch. Stehe morgens zur gleichen Zeit auf und verzichte auf Mittagschlaf.
- Beende Bildschirmarbeit mindestens 30 Minuten bevor Du ins Bett gehst. Ein schönes Buch zu lesen, Musik zu hören oder Tagebuch zu schreiben bereitet Dich besser auf den Schlaf vor.
- Eine Schlafmaske schützt Dich vor eventuellem Licht, das durch Vorhangschlitze hereinscheint.
- Mit Ohrenstöpsel kannst Du Geräusche aus der Umgebung beseitigen. Achte hier auf gute Qualität und die richtige Passform.
- Vermeide es zu Grübeln.
- Führe eine Phantasiereise durch oder höre ein entspannendes Hörbuch vor dem Einschlafen.

Beispiel für eine Phantasiereise:

Begebe Dich in Gedanken an einen Traumort, an dem Du Dich ganz besonders wohlfühlst.
Du entscheidest, wo Du Deine Gedanken hinlenkst, warum also nicht dort hin, wo es Dir gut geht?

Suche Dir ein Traumziel wie z.B. an einem stillen, ruhigen See, an einer einsamen Strandbucht, an einer Lichtung im Wald, auf einer Blumenwiese oder auf einem Berg. Begib Dich in Gedanken dahin, wo es Dir besonders gut gefällt.
Gehe in Deiner Phantasie bereits den Weg dorthin in Gedanken und nimm mit allen Sinnen wahr, was Dir begegnet. Geräusche der Vögel, Gerüche der Natur, den Geschmack auf deinen Lippen, den sanften Luftstrom auf Deiner Haut. Stell Dir alles vor, wie es sich in Wirklichkeit anfühlen würde.
Träume Dich noch wach in eine entspannte Wohlfühlsituation.

Solltest Du trotz alledem einmal nicht einschlafen und länger als 20 Minuten unruhig im Bett liegen, steh auf und setze Dich, wenn vorhanden in einen Sessel oder auf einen Stuhl und mache etwas Langweiliges, was Dich nicht noch wacher macht. Wenn Du das Bedürfnis hast zu grübeln, schreib Deine Gedanken auf einen Notizblock oder in ein Tagebuch und gehe erst wieder ins Bett, wenn Du das Gefühl hast, schlafen zu können.

Wichtig: Mache nichts Aktivierendes, keinen Sport, lass die Finger vom Internet. Entdecke für Dich die geeignete Methode, wie Du Dich gut entspannen kannst.

Entspannung ist die Garantie für guten Schlaf.

✦ Nachts aufwachen und wieder einschlafen

Wenn wir nachts aufwachen und nicht wieder einschlafen, könnten wir doch etwas Sinnvolles tun, nicht wahr? Zum Beispiel am Computer arbeiten. Ein bevorstehendes Meeting vorbereiten oder nicht erledigte E-Mails zu bearbeiten. Auch ist es sehr verlockend, eine Zeit lang im Internet zu surfen.

Generell wäre es ja eine gute Idee, die Nacht zum Tage zu machen und die wache Zeit einfach produktiv zu nutzen. Doch wird unser Körper sich schnell daran gewöhnen, in der Nacht aktiv zu sein. Wenn es dumm läuft, weckt er uns irgendwann regelmäßig zur selben Zeit, um uns daran zu erinnern, zu arbeiten und aktiv zu werden. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Und so wie der Bäcker selbst im Urlaub oder in Rente nachts zur üblichen Zeit aufwacht, so wachen auch wir auf einmal immer zu einer bestimmten Zeit auf.

Nun ist aufwachen generell ja ganz normal und auch gar nichts Schlimmes. Unser Schlaf ist in der Nacht in verschiedene Phasen aufgeteilt, zwischen denen wir immer wieder mal kurz aufwachen. Meistens erinnern wir uns jedoch am nächsten Morgen nicht daran, weil die Wachphasen so kurz waren, dass diese nicht als solche in unserem Gedächtnis gespeichert sind.

Wachen wir jedoch in der Nacht auf und schlafen aus irgendwelchen Gründen nicht gleich wieder ein, kommt es darauf an, was wir in dem Moment daraus machen.

Wer sich nach einem Toilettengang einfach wieder gemütlich ins Bett kuschelt oder sich nach dem Wachwerden umdreht und dem keine Bedeutung gibt, schläft vermutlich rasch wieder ein.

Nicht ganz optimal ist es, auf die Uhr zu schauen, sich zu fragen, warum man denn nun wieder aufgewacht ist, oder womöglich darüber nachzudenken, ob man denn nun gleich wieder einschlafen kann. Generell – jeglicher Denkprozess ist in der Nacht nicht schlafförderlich. Zu Grübeln, sich über den nächsten Tag Gedanken zu machen, Sorgen und Probleme zu wälzen, ist sogar ein Garant dafür, wach zu bleiben. Es sei denn, Du lenkst Dein Denken in eine angenehme, entspannende Richtung.

Wenn Du nachts oft lange wach liegst und nicht mehr einschlafen kannst, darfst Du guter Hoffnung sein, dass wir hierfür Abhilfe schaffen können. Auch in diesem Bereich kann ich Dir bewährte Tipps geben, wie Du erstaunlich einfach wieder ausgezeichnet durchschlafen kannst.

Du möchtest noch mehr erfahren, wie auch Du mit einfachen Mitteln wieder mit Leichtigkeit einschlafen kannst, wie Du in der Nacht tief und fest durchschlafen kannst und am Morgen fit und erholt aufwachst?

Gerne gehe ich bei einem persönlichen Coaching ganz gezielt auf Deine Wünsche ein.

Auf meiner Homepage www.schlaf-wandel.com findest Du weitere Angebote von Online-Kursen, Coaching-Programmen, Workshops und Vorträgen.

Du möchtest mich gerne für ein Unternehmen, eine Institution oder einen Verein buchen? Ich biete individuell 2-stündige, 4-stündige Workshops, 1-Tages- und 2-Tagesseminare so wie Kick-Off- und Impulsvorträge an.

Melde Dich gerne direkt bei mir:

mail@schlaf-wandel.jetzt oder telefonisch unter 0176-60600487

Carola Graf

Energie durch gesunden Schlaf 🌟

Carola Graf **Schlafexpertin und Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie und ganzheitliche Schlaftherapie

Vorträge, Workshops und Seminare zum Thema „Gesunder Schlaf“

Carola Graf, die Schlafexpertin und Schlaftrainerin erlebt seit vielen Jahren, wie einfach Menschen geholfen werden kann, wieder gut zu schlafen und somit ein kraftvolles, gesundes Leben zu führen.

Noch immer leiden 80 % der Erwerbstätigen zwischen 35 und 65 Lebensjahren an quälenden Schlafproblemen und deutlich mehr als 1 Mio Menschen können nicht mehr ohne Schlafmittel schlafen. Es ist ihr ein Herzenswunsch, Menschen zu besserem Schlaf und somit zu einem Leben mit Leichtigkeit zu verhelfen.

Eigene Erfahrungen sowie Berichte unzähliger Teilnehmenden an Schlafseminaren beweisen, wie einfach gesunder Schlaf in der Nacht hergeleitet werden kann.

Wer sie kennt, schätzt ihre strahlende, positive und empathische Art, mit Wertschätzung und Akzeptanz auf ihr Gegenüber einzugehen. Intuition gepaart mit Wissen und Erfahrung befähigen sie dazu, eine kostbare Bereicherung für Gesprächspartner, Zuhörer und Patienten bzw. Klienten zu sein.

Die über 10-jährige Arbeit in Schlaf-Atem-Zentren und Schlaflaboren in der Patientenbetreuung und die Durchführung von zahlreichen Patientenschulungen haben ihre weitreichenden Erfahrungen ergänzt. Wertvolle Fortbildungen bei der Akademie für Schlafmedizin (Afs, Landau i.d.Pfalz), jährliche Teilnahme bei Kongressen der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), regel- mäßige Besuche von „Update Schlafmedizin“ sowie das Schreiben ihrer Abschlussarbeit über das Thema Schlaf bilden ihre hervorragende Expertise.

Die Kontaktpflege zu Medizinprodukteherstellern sowie die Betreuung von Selbsthilfegruppen tragen zu ihrem aktuellen Kenntnisstand in der Schlafmedizin bei.

Erleben Sie sie persönlich im 1:1 Gespräch, in Aktion beim Seminar oder bei einem ihrer Vorträge. Dozenten, Trainer, Kollegen, Kunden und Patienten schätzen ihre bereichernde und begeisternde Art, mit Freude ihr Wissen zu vermitteln und Menschen zu gesundem Schlaf und somit zu einem kraftvollen Leben zu verhelfen.