

## Gratis E-Book

Wie guter Schlaf das Leben (ver)wandelt –  
... oder wie mir eine Idee plötzlich den Schlaf raubte...



MEHR ENERGIE DURCH  
**gesunden Schlaf**

CAROLA GRAF



Inhaltsverzeichnis

✨ 1	WAS, WENN MAN NACHTS IM BETT LIEGT UND NICHT SCHLAFEN KANN?.....	3
✨ 2	EIN BUCH SCHREIBEN.....	6
✨ 3	ERKENNTNIS .....	8
✨ 4	VERÄNDERUNG .....	10
✨ 5	SELBSTFÜRSORGE .....	11
✨ 6	TAG UND STRESS .....	13
✨ 7	MEDITATION ODER PHANTASIEREISE.....	15
✨ 8	SCHLAFREGELN .....	18
✨ 9	CHECKLISTE FÜR GESUNDEN SCHLAF.....	19
✨ 10	UMSETZUNG.....	24
✨ 11	NACHTS AUFWACHEN UND WIEDER EINSCHLAFEN .....	26
✨ 12	NACHWORT .....	29

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



Energie durch gesunden Schlaf

## Schlaf-Wandel Lebens-Wandel

### Wie guter Schlaf das Leben (ver)wandelt

... oder wie mir eine Idee plötzlich den Schlaf raubte...

✨ 1 Was, wenn man nachts im Bett liegt und nicht schlafen kann?

Sicher kennst Du dieses Gefühl:

Du liegst in Deinem Bett. Eigentlich einer der schönsten Orte der Welt. Kuschelig, weich, warm, gemütlich... Der Körper soll sich nun entspannen. Der Geist soll ruhen. Nun ist es Zeit, Kraft zu tanken. Einfach schlafen.

Zu Beginn ist noch alles in Ordnung. In Gedanken lässt Du den vergangenen Tag Revue passieren, checkst den kommenden Tag mit all seinen Ungewissheiten und möchtest nun einfach möglichst schnell einschlafen.

Du drehst Dich um, prüfst, ob alle Voraussetzungen fürs Schlafen erfüllt sind, Du bequem liegst, das Kissen bequem ist... Nicht zu kalt, nicht zu warm... Drehst Dich nochmal um und versuchst, einzuschlafen. Vielleicht stehst Du kurz auf, um etwas zu trinken, vielleicht noch mal kurz zur Toilette und rasch zurück ins Bett...

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlafrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



## Energie durch gesunden Schlaf

Du denkst, nun wird es aber Zeit, einzuschlafen. Ein Blick auf den Wecker. Höchste Zeit. Doch Du wälzt Dich von der einen Seite zur anderen. Der Schlaf will einfach nicht kommen. Langsam wirst Du unruhig. Du musst doch morgen früh fit sein. Deine Termine gehen Dir durch den Kopf. Du solltest schließlich ausgeschlafen sein, damit Du den kommenden Tag gut bewältigst. Ein Anflug von Sorge, vielleicht sogar Versagensängste steigen in Dir auf.

Die Zeit, bis der Wecker klingelt wird immer kürzer. Das Bett wird immer unbequemer. Du versuchst alles Mögliche, um zur Ruhe zu kommen und endlich einzuschlafen...

Vielleicht findet am nächsten Tag ein wichtiger Termin statt, bei dem Du körperlich und geistig topfit sein solltest. Vielleicht steht auch nur ein „ganz normaler“ Arbeitstag an, für den Du ausgeschlafen sein möchtest, um gut „zu funktionieren“.

Womöglich ist das nicht das erste Mal, dass Du abends im Bett liegst, einfach einschlafen möchtest und der Schlaf einfach nicht kommen mag. Automatisch machst Du Dir Gedanken darüber, warum das so ist. Du fragst Dich vielleicht, ob Du irgendetwas falsch gemacht hast. Wie Du das besser hinbekommen könntest? Oder Du fragst Dich, ob es an Deinem Bett oder an Deiner Umgebung liegen könnte? Vielleicht an der Temperatur im Schlafzimmer, an Geräuschen, an einer kleinen Lichtquelle, die die totale Finsternis im Schlafzimmer verdrängt? Ist die Matratze schuld? Vielleicht ist sie zu hart oder zu weich? Das Kissen könnte auch zu hoch oder zu flach sein? Habe ich zu viel, oder das falsche zu Abend gegessen? Diese

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



Schlaf-WANDEL  
LEBENS-Wandel

## Energie durch gesunden Schlaf

Überlegungen können die Gedanken bis hin zu Elektrischer Strahlung, Wasseradern und sonstiger kurioser Erwägungen führen.

Wenn alle äußeren Faktoren gecheckt sind, stellst Du Dir vielleicht die Frage, ob bei Dir irgendwas nicht stimmt. Es könnte ja auch etwas Körperliches sein, das Dich am Schlaf hindert. Oder sind es womöglich Deine Sorgen und Probleme, die Dir den Schlaf rauben?

All diese Gedanken halten Dich nun erst recht wach. Anstatt Dich zu entspannen, kommst Du automatisch in eine Anspannung, die den Schlaf erst recht verhindert.

Nun kenne auch ich dieses Gefühl, im Bett zu liegen und nicht schlafen zu können. Aus verschiedenen Situationen meines Lebens. Da können positive Gründe die Ursache sein. Verliebtsein zum Beispiel. Ein neuer Job. Die eigene Hochzeit. Die Geburt der Kinder, die bevorsteht. Ein Urlaub, der am nächsten Tag beginnt. Ein Lottogewinn (dies jedoch kenn ich nicht aus meinem Leben... ich spiele kein Lotto). Auch ein neues aufregendes Projekt oder ein wichtiger Termin am nächsten Tag. Jedoch auch unangenehme Situationen die bevorstehen, können uns den Schlaf rauben.

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>

## ✨ 2 Ein Buch schreiben

Oder die Idee, die mich umtreibt, ein Buch zu schreiben. Im Geiste gehe ich schon den Titel, den Inhalt, die einzelnen Kapitel und die Bestsellerliste bei Amazon durch, die mein Buch erreicht hat. Also mental ist das Buch quasi bereits schon geschrieben. Nun heißt es nur noch, den Text über die Tasten in die passende Datei reinzutippen. Vielleicht noch ein wenig ausschmücken, Korrekturlesen, einem gnädigen Lektor vorlegen, der Gefallen am ausgefallenen Schreibstil findet, und ab in die Druckerei. Oder heutzutage vielleicht als E-Bock ins Netz? Oder als Hörbuch zu Audible und Co? Wahnsinn, was es heutzutage für Möglichkeiten gibt, auf einfache Weise ein Buch auf den Markt zu bringen. Naja, mehr oder weniger einfach. Ein bisschen Zeitaufwand steckt schon dahinter. Aber schließlich hat der Tag doch 24 Stunden. Und wenn die nicht reichen, nehmen wir einfach die Nacht dazu. So heißt es doch spaßeshalber immer, wenn ein Workaholic mit seiner Arbeit nicht rumkommt.

Tatsächlich ist es in unserer Gesellschaft heutzutage üblich, die fehlende Zeit für Arbeit, Hobbies, Sport und Sozialkontakte an der Schlafenszeit abzuwacken. Schließlich ist ja wenig schlafen hipp und wer viel schläft, gilt noch heute als Faulenzer.

Zurück zu mir. Wie kam ich denn überhaupt auf die glorreiche Idee, ein Buch zu schreiben? Ganz einfach. Ich bin der Meinung, dass ich etwas zu erzählen habe. Außerdem weiß ich etwas, was andere nicht wissen. Und ich möchte

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



## Energie durch gesunden Schlaf

anderen damit helfen. Ein bisschen möchte ich aber auch einfach nur bekannt werden und zeigen, was ich kann und welches Potential in uns Menschen verborgen ist. Ein Vorbild sein, für alle, die den Mut haben, groß zu denken und auch in der Mitte des Lebens nochmal neu zu starten.

Ich stehe also jetzt am Beginn meines neuen Lebens. Oder mitten im Umbruch, wie es so schön heißt. Wie kommt es dazu? Nun, ich habe erkannt, dass der bisherige Weg, den ich gegangen bin zwar sehr interessant und vielseitig war, aber irgendwie auch nicht mehr richtig taugt. Da kommen Wehwechen, da kommt Erschöpfung. Das Gefühl, dass irgendwas falsch läuft. Sich verausgaben, alles geben und nicht wirklich Wertschätzung dafür zu bekommen, ist nicht befriedigend. Klar, der Lohn ist nicht schlecht. Die Rückmeldung der betreuten Menschen besteht aus Dankbarkeit und Anerkennung. Auch das Lob der Vorgesetzten ist im Großen und Ganzen sehr positiv. Doch die Ideen, die man hat, um Arbeitsabläufe zu verbessern werden nicht berücksichtigt. Die Wünsche nach Veränderung bzw. Verstärkung werden vertröstet oder einfach gar nicht beachtet. Vergangene Fehlzeiten bringen ebenso keine nennenswerte Veränderung. Doch der Körper, der uns zeigt, was notwendig ist, sendet Symptome. Kopfschmerzen, Magenschmerzen, Rückenschmerzen oder Schwächegefühl können entstehen. Depressive Episoden, Unlust aufzustehen, Schlafstörungen und Antriebsschwäche können Zeichen für einen beginnenden Burnout sein.

Und dann zwischendurch immer wieder das Gefühl, ich muss meine Erfahrung und mein Wissen mit Menschen teilen, um einen kleinen Teil zur Verbesserung und Gesundheit der Welt beizutragen.

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>

### ✨ 3 Erkenntnis

Also, Veränderung muss her. Vor allem, wenn aus der Vergangenheit bekannt ist, wohin diese Symptome im schlimmsten Fall führen können. Einen richtigen Zusammenbruch möchte kein Mensch zum zweiten Mal erleben. Und wenn man alle 5 Sinne beisammen hat und einen kleinen Rest Selbstliebe besitzt, begibt man sich sofort und gerade noch rechtzeitig in eine selbstauferlegte Auszeit. Schleunigst Gedanken darüber machen, was geändert werden muss, bei Bedarf Hilfe annehmen und Verhaltensweisen ändern.

Dazu gehört an erster Stelle das Erkennen der Notwendigkeit und an zweiter Stelle das Annehmen. Erst dann kann gehandelt werden. Denn wenn die Situation verleugnet wird und man sich selbst belügt, geht es immer so weiter. Die Strategie „Jammern und in die Opferrolle verfallen“ hilft nicht wirklich weiter. Indem anderen die Schuld an der eigenen Situation zugeschoben wird, ändert sich allerdings auch nicht wirklich viel.

Also Leben in die Hand nehmen und erstmal schauen, was denn die Ursache für die Problematik war. Bestenfalls sucht man die Fehler bei sich selbst und nicht im System. Warum also habe ich es so weit kommen lassen? Warum lasse ich mich ausnutzen? Warum überfordere ich mich immer wieder selbst? Warum kann ich nicht nein sagen, wenn jemand was von mir will? Warum kann ich nicht gut für mich sorgen und bin ständig für alle anderen da? Warum muss immer alles perfekt sein...?

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>





Schlaf-WANDEL  
LEBENS-Wandel

## Energie durch gesunden Schlaf

Hast Du, lieber Leser, liebe Leserin, irgendetwas davon auch bei Dir selbst bemerkt? Bist auch Du von diesem Leistungsvirus befallen, der Dir vorgibt, immer alles bestmöglich, schnellstmöglich womöglich noch mit einem Lächeln im Gesicht, zu erledigen?

Glückwunsch. Dies ist zwar der beste Weg dazu, erfolgreich zu werden, jedoch auch irgendwann wegen Überforderung zusammenzuklappen.

Eine Lösung sollte nun gefunden werden. Dafür ist es hilfreich, erstmal die Ursache des Problems zu erkennen. Nun ist es nicht schwer, zu erkennen, dass vielleicht irgendetwas in der Kindheit schiefgelaufen sein könnte. Oder dass bei der Erziehung vielleicht zu streng vorgegangen wurde. Doch das können wir heute nicht mehr ändern. Ändern können wir allerdings unsere Sichtweise über die Vergangenheit. Somit ist es nie zu spät für eine glückliche Kindheit (Zitat des Hypnotherapeuten Milton Erickson). Wir selbst gestalten mit unseren Gedanken unsere Welt. Wie wir über unsere Kindheit denken, bestimmt die Auswirkungen davon. Nicht die Vergangenheit macht uns zu denjenigen, die wir heute sind, sondern die Interpretation dessen, was geschehen ist.

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>

## ✨ 4 Veränderung

Wir suchen also nach einer Strategie, die wir jetzt einsetzen können, um heute im „jetzt und hier“ etwas zu verändern. Schließlich bringt es uns nichts mehr, unseren Eltern, Lehrern oder sonstigen Begleitern in unserer Kindheit Vorwürfe zu machen. Generell bringt es sowieso gar nichts, irgendjemandem Vorwürfe zu machen. Was war, ist Vergangenheit und Änderung kann nur im heute geschehen. Explizit Änderung unseres eigenen Denkens und Verhaltens. Wir können niemanden dazu zwingen, uns anders zu behandeln. Wir können auch niemanden verantwortlich machen, für unser Leiden. Wir können zwar hoffen und betteln, dass sich „im Außen“ etwas ändert. Aber wirkliche Veränderung passiert nur, wenn wir die Dinge selbst in die Hand nehmen. Selbstwirksamkeit genannt. Was heißt das also nun? Wir sind selbst verantwortlich dafür, dass es uns schlecht geht? Na ja, zumindest oft. Sicher passieren auch Dinge, die wir nicht beeinflussen können und die einfach nicht in unserer Gewalt stehen. Ein Großteil unserer Entscheidungen jedoch möchte ich mal behaupten liegt in unserer eigenen Verantwortung und beeinflusst somit auch unser Leben bzw. unsere Lebensqualität. Diese wiederum wirkt sich auf unser Stresserleben, unsere Befindlichkeit, unseren Schlaf und somit auf unseren Körper und dessen Gesundheit aus.

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>

## ✨ 5 Selbstfürsorge

Ich möchte mal behaupten, ein ganz wichtiges Thema ist hier Selbstliebe und Selbstfürsorge. Wenn ich bereit bin, für mich und meine Belange einzustehen, gut für mich Sorge und meinen Geist und meinen Körper gut pflege, sind schon mal die Grundsteine für ein gesundes Leben gelegt. Jetzt wissen wir jedoch, wenn wir uns mit diesen Themen schon einmal beschäftigt haben, dass es gar nicht so einfach ist, gut mit uns selbst umzugehen. Schließlich heißt es doch immer: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“. Also an erster Stelle steht der Nächste, bevor wir selbst kommen. Könnte man im Umkehrschluss nicht auch sagen, dass man erstmal sich selbst lieben muss, damit man den Nächsten auch lieben kann?

Und überhaupt, wurde uns nicht immer beigebracht, man soll sich selbst nicht so wichtig nehmen? Eigenlob stinkt. Sich nicht in den Mittelpunkt stellen. Zuerst an die andern denken. Sich zurücknehmen... Hier denke ich gerne an das Zitat eines großen Redners, der das Beispiel im Flugzeug bringt, bei einem Notfall erst sich selbst die Maske aufsetzen und dann Kindern und anderen Personen helfen. Wenn ich mich nicht selbst rette, kann ich keinem mehr helfen.

Was bringt uns eine Mutter, die so erschöpft und ausgelaugt ist, dass sie sich nicht mehr um ihre Kinder kümmern kann. Ein Familienvater, der nicht mehr arbeiten kann, um für das Familieneinkommen zu sorgen. Doch wer kümmert sich um die Mutter? Ganz klar, die Mutter selbst. Wer kümmert sich um den

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



## Energie durch gesunden Schlaf

Vater? Ganz klar, die Mutter? Nein ernsthaft, der Vater selbst. Nur die Kinder benötigen natürlich bis zu einem bestimmten Alter die Eltern, die auf sie Acht geben. Doch als erwachsener Mensch ist es notwendig, für sich selbst zu sorgen. Es ist selten der Fall, dass die Kinder oder der Ehemann freiwillig auf gekochtes Essen, gewaschene Wäsche und liebevolle Fürsorge verzichten.

Auch wird die Familie den Papa eher nicht dazu auffordern, sich doch lieber auf die Couch zu legen, statt den Rasen zu mähen, oder einen Familienausflug zu organisieren.

Was sagt uns also diese Tatsache? Wir müssen uns um uns selber sorgen. Und wenn jeder für sich selbst sorgt, wird sich um alle gekümmert. Wenn alle nur Erwartungen an die anderen haben, steht jeder unter Druck, die Erwartungen zu erfüllen.

Ist es nicht in Wirklichkeit so, dass in der heutigen Zeit viele Menschen unter Druck stehen? Druck von außen, das heißt von der Familie, von den Freunden, von den Nachbarn, vom Arbeitgeber, ja sogar von den Menschen, die uns auf Social Media beobachten können? Haben viele Menschen das Gefühl, fremdbestimmt zu sein? Alle Erwartungen irgendwie erfüllen zu müssen? Mal ganz ehrlich... ist das wirklich Druck von außen? Oder ist das nicht vielmehr eigener Druck, quasi ein innerer Antrieb, nach außen etwas darstellen zu müssen, was uns dann ausmacht? Wer weiß denn wirklich, was ihn ausmacht, außer Beruf und Arbeitsstelle, Fitnessgrad, Schullevel der Kinder, Modestil...

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



## Energie durch gesunden Schlaf

Habt Ihr Euch mal gefragt, was Euch ausmacht, ohne diesen ganzen oberflächlichen Firlefanz... Bitte entschuldigt die Abwertung der für so manchen wesentlich lebensnotwendiger Äußerlichkeiten. Sind wir sogar selbst diejenigen, die sich mit den erfolgreichen Glanzbeispielen auf Instagram und Co. vergleichen?

Habt ihr euch mal gefragt, was Euer Sinn des Lebens (ZDE Zweck der Existenz nach John Strelecky) ist? Eure Berufung? Eure Seelenaufgabe? Manchmal ist es sinnvoll im Lebenslauf (auch genannt Hamsterrad) kurz innezuhalten und zu überprüfen, ob es noch in die richtige Richtung geht. Bewusst machen, welches unser innerer Antreiber ist oder ob wir vielleicht ein Bild versuchen darzustellen, das irgendjemand anderes von uns erwartet. Wie soll unser eigenes Selbstbild eigentlich aussehen?

### ✨ 6 Tag und Stress

Ich gebe zu, ich bin etwas abgeschweift. Vom eigentlichen Thema Schlaf. Doch hat nicht unser Leben am Tag ganz viel mit unserem Schlaf in der Nacht zu tun?

Ich denke schon. Zum einen verarbeiten wir vieles in der Nacht, was wir am Tag noch erfolgreich verdrängen können. In der Nacht drängt es sich dann erbarmungslos ins Bewusstsein. Zum anderen hat Stress am Tag unglaublich viel Auswirkung auf die Entspannungsfähigkeit in der Nacht.

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



## Energie durch gesunden Schlaf

Was Stress betrifft, möchte ich hier an dieser Stelle gar nicht in die Tiefe gehen. Nur so viel dazu: Es gibt positiven Stress (Eustress) und negativen Stress (Disstress). Der positive Stress ist erstmal nicht schädlich oder ungesund. Er treibt uns zu Höchstleistungen, motiviert uns und lässt uns Dinge erreichen, auf die wir stolz sein können. Schwierig wird es, wenn der Ausgleich zu diesem Stress fehlt und zu wenig Entspannung zwischendurch stattfindet. Oder wenn positiver Stress zu negativem Stress wird. Hier kommt es dann auch sehr darauf an, wie wir damit umgehen. Die Fähigkeit mit Stress gut klarzukommen, bekommt nicht jeder in die Wiege gelegt. Dies kann jedoch erlernt werden, wie auch Resilienz (Widerstandsfähigkeit mit schwierigen Lebenssituationen, Krisen, Katastrophen oder dauerhaften Beeinträchtigungen zurecht zu kommen), erlernt werden kann.

Unser Schlaf kann am Abend nur kommen, wenn wir Sorgen, Probleme, Nöte und Ängste vor der Schlafzimmertür ablegen, wie wir auch unsere Kleidung vor dem Schlafengehen ablegen. Nehmen wir diese mit ins Bett, kann es passieren, dass wir grübeln und somit nicht in einen Zustand der Entspannung kommen.

Entspannung kann jedoch auch verlernt werden. Wenn wir den ganzen Tag unter Hochspannung stehen, voller Stress durch den Tag hetzen, unser Körper dauerhaft auf Hochtouren läuft, ist der Sympathikus-Nerv unseres Systems daueraktiv. Der Sympathikus unseres Nervensystems ist dafür zuständig, dass sich der Körper in hoher Leistungsbereitschaft befindet. Jedoch benötigt unser Körper auch den Gegenspieler, den Parasympathikus, welcher ergänzend auf das Nervensystem wirkt und der Erholung und dem Aufbau körpereigener Reserven dient. Er wird auch der Ruhenerve oder

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>

Erholungsnerv genannt, der die unwillkürliche Steuerung der inneren Organe, des Blutkreislaufs übernimmt und dem Stoffwechsel dient.

Ich vergleiche dies gerne mit einem Auto, das dauerhaft mit viel zu hohem Standgas fährt. Irgendwann geht der Motor kaputt. Beim Menschen ist es so, dass er irgendwann nicht mehr „herunterkommt“ und sich nicht mehr entspannen kann.

Es ist also sehr wichtig, auch tagsüber immer wieder mal für kurze Zeit zur Ruhe zu kommen. Sei es durch eine Atemübung, eine kurze Meditation oder einen kleinen Spaziergang. Auch ein Powernap nach dem Mittagessen kann sehr hilfreich sein. Dieser sollte jedoch nicht länger als 20 Minuten andauern.

## ✨ 7 Meditation oder Phantasiereise

Durch Stress und Anspannung schüttet unser Körper Cortisol aus, was in der Flucht oder Kampfphase bei der Konfrontation mit einem Löwen oder in einer sonstigen Gefahrensituation natürlich lebensnotwendig ist. Diese Reaktion unseres Körpersystems ist also sinnvoll eingerichtet. Wenn wir allerdings tagsüber bei der Arbeit oder im gehetzten Alltag Stress und Ängste durchstehen ist der Cortisolspiegel dauerhaft höher als normal. Dauerhaft ausgeschüttet ist dieser Stoff schädlich für unseren Körper und wirkt sich schlecht auf unseren Schlaf aus.

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



## Energie durch gesunden Schlaf

Auf der Grundlage des berühmten Viktor Frankl, der in Gefangenschaft im Konzentrationslager die Hoffnung nicht aufgab, und einen Sinn in seinem Leben fand, die ihm die Kraft zum Überleben gab, können wir Leiden nicht vermeiden, aber wir können wählen, wie wir damit umgehen, einen Sinn darin finden und mit einem neuen Ziel voranschreiten.

Er besaß die Fähigkeit, sich bereits in Gefangenschaft vorzustellen, wie er später Vorlesungen über die Auswirkungen des Lagers auf die Psyche halten würde, entwickelte unter anderem die Logotherapie und schrieb das Buch „trotzdem ja zum Leben sagen“ obwohl seine Eltern, sein Bruder und seine schwangere Frau während dieser furchtbaren Zeit umkamen.

„Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es? Was es im nächsten Augenblick sein wird.“ So lautet eines von vielen bekannten Zitaten von Viktor Frankl (gest. 1997).

Indem wir für uns selbst einen inneren Film von einem guten Ende drehen, einen Traumfilm in unserer Phantasie erleben, verankern sich die positiven Momente im Gehirn genau so, wie wenn wir einen schönen Film im Kino oder im Fernsehen anschauen. Die Gefühle, die wir mit unserem inneren Lebensfilm erzeugen, verändern die Hirnwellen in einen optimalen Zustand, den wir bewusst steuern können. So können wir Stress und Überspannung unseres Gehirns in eine Entspannung lenken. Mittlerweile gibt es massenweise Studien, die belegen, dass Meditation Spannung im Kopf verringert und ein hervorragender Ausgleich für Körper, Geist und Seele ist.

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>





## **Energie durch gesunden Schlaf**

Auch unsere innere Stimme, innere Bilder, Worte und Gefühle lassen uns durch Selbstgespräche und Selbsthypnose eingreifen. Wenn Du motivierende positive Worte benutzt, hat es eine andere Wirkung, als wenn du negative demotivierende Worte verwendest. Was macht es bereits mit Dir, wenn Du Adjektive wie phänomenal, atemberaubend statt zufrieden und gut benutzt?

Tauschen wir doch einfach unseren inneren Kritiker und unser tägliches Selbstsabotageprogramm gegen Traumfilme aus. Ein großer Teil von unserem täglichen Stress entsteht, weil wir uns selbst unter Druck setzen, alles perfekt machen wollen und viel zu streng mit uns selbst sind. Mehr Selbstliebe, gnädig mit uns selbst sein, besser für uns selbst sorgen und uns ab und zu zu verzeihen, wenn nicht alles Hundertprozentig ist. Das ist der Weg zu Gesundheit, Zufriedenheit und besseren Schlaf.

Es ist unser Geburtsrecht, glücklich und zufrieden zu sein und nicht uns ständig abzuhetzen und selbst zu geißeln.

Stelle zwischendurch immer mal wieder die Beine auf den Boden, damit Du geerdet bist, spüre und atme.

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlafrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>

## ✨ 8 Schlafregeln

Bewährt hat sich auch, gewisse Schlafregeln einzuhalten. Wesentlich wichtig für alle Regeln ist allerdings, dass diese nicht zu streng eingehalten werden. Wenn zu pedantisch alles umgesetzt wird, was irgendwie helfen kann, um gut zu schlafen, kann dies schnell zwanghaft werden und kontraproduktiv wirken. Exakt auf die Minute immer zur selben Zeit ins Bett zu gehen, ab einer bestimmten Uhrzeit nichts mehr zu essen und zu trinken, zu viele Methoden anzuwenden, die helfen sollen, um gut einzuschlafen, zu viel Sport zu treiben, um irgendwie müde zu werden, sämtliche Sozialkontakte und gesellige Feiern oder Verabredungen am Abend zu vermeiden, kann genau zum Gegenteil führen. Alle Regeln zu 100 % eingehalten führt nicht zu gesundem Schlaf, wenn die Fähigkeit fehlt, sich zu entspannen und abends im Bett „Fünfe grade sein zu lassen“.

Die allseits genannte Schlafhygiene ist auf jeden Fall wichtig, wenn man unter Schlafstörungen leidet. Dazu gehört für mich aber auch Gedankenhygiene. Wenn ich mir bereits den ganzen Tag über Gedanken darüber mache, was ich tun und lassen sollte, um am Abend gut einzuschlafen oder in der Nacht gut durchzuschlafen, bin ich bereits tagsüber so angespannt, dass es als allererstes nötig ist, negative Gedanken in positive umzuwandeln. Um eine Fehlconditionierung, was das Schlafen betrifft, umzuwandeln, muss zuerst eine entspanntere Denkweise erlernt werden.

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



## Energie durch gesunden Schlaf

Unbedingt schlafen wollen ist zum Beispiel die beste Methode, wach zu bleiben. Der von den Medien ernannte „Schlafpapst“ Dr. Hans-Günter Weeß (mein großer Lehrer und Mentor, den ich sehr bewundere) betont in seinen Vorträgen immer wieder: „Wer schlafen will, bleibt wach!“. Was meint er damit? Wenn Du versuchst, den Schlaf zu kontrollieren, womöglich indem Du Dir fest vornimmst, alles dafür zu tun, dass Du schnell einschläfst, Dir selbst Druck machst und ärgerlich wirst, weil es Dir dann nicht gelingt, machst Du Dich selbst hellwach. Ärger und womöglich Sorgen um den nächsten Tag, immer wieder auf die Uhr zu schauen und auszurechnen, wieviel Zeit noch zum Schlafen übrig bleibt oder wie lange Du bereits wach liegst, bringt Dich körperlich als auch seelisch und geistig in Anspannung. Und Anspannung verhindert Schlaf.

### ✨ 9 Checkliste für gesunden Schlaf

Hier bekommst Du ein paar Tipps, was Du tun oder lassen solltest, um abends gut einzuschlafen und in der Nacht besser durchzuschlafen. Wie bereits erwähnt, ist es wichtig, diese Ratschläge nicht pedantisch einhalten zu wollen, sondern für Dich herauszufinden, was für Dich hilfreich ist und Dir dabei hilft, abends entspannt einzuschlafen.

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>

**Tagsüber:** ☀️

**Do's:** ✅

<input type="checkbox"/>	Sorge für ausreichend Bewegung tagsüber. Jedoch nicht direkt vor dem Schlafengehen.
<input type="checkbox"/>	Gehe so oft wie möglich bei Tageslicht nach draußen.
<input type="checkbox"/>	Ernähre Dich gesund und ausgewogen.
<input type="checkbox"/>	Sorge für ausreichend Vitamine und Mineralstoffe.
<input type="checkbox"/>	Führe kleine Entspannungseinheiten während des Tages ein.

**Don'ts:** ❌

<input type="checkbox"/>	Verzichte auf Mittagsschlaf. Führe höchstens einen Powernap von max. 20 Minuten durch.
<input type="checkbox"/>	Vermeide Dauerstress am Tag.
<input type="checkbox"/>	Entferne gesundheitsschädliche Verhaltensweisen und ersetze sie durch gesundheitsförderliche Angewohnheiten.

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>

Energie durch gesunden Schlaf

<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.

Abends: 🌙

Do's: ✅

<input type="checkbox"/>	Regelmäßige Bettzeiten. Gehe ungefähr zur gleichen Zeit ins Bett. Jedoch nicht zu früh. Vermeide zu lange Wachzeiten im Bett.
<input type="checkbox"/>	Schaffe ein kleines Einschlafritual: Eine Tasse Tee, ein Entspannungsbad, eine halbe Stunde ruhige Musik im Lieblingssessel oder eine Entspannungs-CD bereiten Körper und Geist auf eine gute Nacht vor.
<input type="checkbox"/>	Schließe den Tag bewusst ab und nehme an, was war.
<input type="checkbox"/>	Schreibe positive Gedanken und schöne Momente des Tages unmittelbar vor dem Schlafen in ein Gute-Nacht-Tagebuch.
<input type="checkbox"/>	Sorge für eine angenehme Wohlfühlatmosphäre im Schlafzimmer.

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlafrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>

**Energie durch gesunden Schlaf**

<input type="checkbox"/>	Lüfte ausgiebig vor dem Schlafengehen, eine Temperatur von 17-19 Grad ist empfehlenswert.
<input type="checkbox"/>	Passe Deine Bettdecke der Jahreszeit an, damit Du im Bett weder schwitzt noch frierst.
<input type="checkbox"/>	Sorge für warme Hände und Füße.
<input type="checkbox"/>	Verdunkele Dein Schlafzimmer und Sorge für Ruhe.
<input type="checkbox"/>	Mit ätherischen Ölen wie Lavendel, Melisse oder Sandelholz unterstützt Du die Entspannung von Geist und Körper.
<input type="checkbox"/>	Setze Entspannungstechniken für einen tiefen, erholsamen Schlaf ein. Bewährt hat sich Progressive Muskelentspannung, Yoga, Autogenes Training oder Tai Chi.
<input type="checkbox"/>	Probiere eine Atemübung zum Einschlafen: Nehme eine bequeme Liegehaltung ein. Atme ein und dann ganz bewusst langsam wieder aus. Spüre dabei, wie Du mit jedem Ausatmen ein Stück tiefer ins Bett sinkst und die Müdigkeit zunimmt.
<input type="checkbox"/>	Mache Phantasiereisen oder geführte Meditationen um Deine Gedanken in eine angenehme Richtung zu lenken.

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>

Don'ts: ✘

<input type="checkbox"/>	Setze Dich nicht unter Druck. Unbedingt einschlafen wollen hält wach.
<input type="checkbox"/>	Treibe eine Stunde vor dem Schlafengehen keinen Sport mehr.
<input type="checkbox"/>	Vermeide Streitgespräch kurz vor dem Zubettgehen.
<input type="checkbox"/>	Keine üppigen Mahlzeiten kurz vor dem Zubettgehen. Gehe aber auch nicht hungrig ins Bett.
<input type="checkbox"/>	Nikotin und Alkohol am Abend möglichst vermeiden
<input type="checkbox"/>	Lasse die Arbeit und Probleme des Alltags außerhalb des Schlafzimmers. Im Bett nur schlafen und an schöne Dinge denken.
<input type="checkbox"/>	Plane Grübeln und Sorgen machen bewusst tagsüber ein.
<input type="checkbox"/>	Vermeide Fernseher, Laptop, Tablet und Smartphone im Bett.

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



**Energie durch gesunden Schlaf**

## ✨ 10 Umsetzung

In der Checkliste des letzten Kapitels sind einige Tipps, welche Du anwenden kannst, aber nicht musst. Finde für Dich heraus, welche Dich beim Schlafen unterstützen und welche Dir zuwider sind.

Selbstverständlich sind einige davon wichtiger und andere davon weniger wichtig.

Generell appelliere ich immer dazu, möglichst gesund zu leben und möglichst auf selbstschädigende Verhaltensweisen zu verzichten. Doch weiß ich natürlich selbst genau, wie schwierig es ist, auf Genussmittel zu verzichten und Tätigkeiten, die Spaß machen, bleiben zu lassen. Schließlich habe auch ich im Laufe meines bisherigen Lebens lernen dürfen, was mir gut tut und worauf ich besser verzichte. Wenn Du Schwierigkeiten hast, bestimmte Verhaltensweisen aufzugeben, sei es der übermäßige Konsum von Alkohol, Nikotin oder sonstigen Suchtmitteln, oder wenn es Dir schwer fällt, mehr Bewegung oder gesunde Ernährung in deinen Alltag einzubauen, dann sprich mich gerne an. Aus eigener Erfahrung kann ich einiges an Unterstützung anbieten und Dir dabei helfen, sinnvolle Ziele umzusetzen.

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>





## Energie durch gesunden Schlaf

Speziell die Selbstmedikation mit Alkohol ist ein weit verbreitetes „Selbsthilfeprogramm“, welches oft bei Schlafproblemen eingesetzt wird. Verständlicherweise. Alkohol entspannt, erzeugt erstmal ein angenehmes, wohlige Gefühl, lässt die Sorgen und Probleme des Alltags leichter erscheinen oder verschwinden, sorgt aber gleichzeitig für schlechten Schlaf. Und führt schnell zu Abhängigkeit.

Nun ist es wie bei vielen Dingen im Leben, dass es auf die Dosis ankommt. Gegen ab und zu, als Genuss, kontrolliert und bewusst getrunkenen Wein, Bier oder andere alkoholische Getränke ist meines Erachtens nichts einzuwenden. Wird der Konsum allerdings zur Regelmäßigkeit und bereits als Methode zum Einschlafen eingesetzt, wird es kritisch. Zum einen besteht das Risiko einer Abhängigkeit, zum anderen sind die vielen Tipps und Tricks für besseren Schlaf beinahe wirkungslos.

Alkohol wirkt sich genauso wie Schmerzmittel und Schlafmittel störend auf den so wichtigen Tiefschlaf, aus. Zwar hilft der Einsatz dieser Mittel gefühlt besser beim Einschlafen, jedoch ist die Schlafqualität in der Nacht schlechter und auch der Erholungsfaktor ist deutlich geringer. Zudem weckt uns der Körper häufiger in der Nacht, wir schwitzen häufig, bekommen Durst und schlafen nach nächtlichem Aufwachen schlechter wieder ein.

Solltest Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht haben, ob Du vielleicht weniger Alkohol trinken solltest, oder falls Du Dir Sorgen machst

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



**Energie durch gesunden Schlaf**

über den Konsum anderer Suchtmittel, nimm bitte als erstes kompetente Hilfe in Anspruch, um herauszufinden, was Dir anstatt dessen gut tut und wie Du es einschränken kannst.

An dieser Stelle ist es mir wichtig, zum einen an Geduld zu Dir selbst zu appellieren, zum anderen möchte ich Dich auffordern, den Mut zu haben, Hilfe anzunehmen. Es ist keine Schande und kein Zeichen von Schwäche, sich helfen oder unterstützen zu lassen. Im Gegenteil: Für mich ist es ein Beweis von Stärke, sich von Spezialisten unterstützen zu lassen. Therapeuten wissen, wie persönliche Weiterentwicklung, Wachstum und Heilung und Entwöhnung auf bewährte Weise erfolgreich funktioniert.

Schließlich versuchst Du auch nicht selbst ein kaputtes Auto oder eine Waschmaschine zu reparieren, wenn Du nicht gerade zufällig in diesem Gebiet Experte bist.

## ✨ 1 1 Nachts aufwachen und wieder einschlafen

Wenn wir nachts aufwachen und nicht wieder einschlafen, könnten wir doch etwas Sinnvolles tun, nicht wahr? Zum Beispiel etwas reparieren. Oder putzen. Oder im Homeoffice arbeiten. Auch ist es sehr verlockend, eine Zeit

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlafrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



Schlaf-WANDEL  
LEBENS-Wandel

## Energie durch gesunden Schlaf

lang im Internet zu surfen, etwas zu essen oder vielleicht ein wenig Sport zu treiben.

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, zu essen oder 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

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlafrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



## **Energie durch gesunden Schlaf**

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.

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlafrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



**Energie durch gesunden Schlaf**

## ✨ 1 2 Nachwort

Für mich geht mit meiner Entscheidung, mein eigenes Business zu gründen, ein Traum in Erfüllung. Der lang ersehnte Wunsch nach Unabhängigkeit, Freiheit und selbstbestimmtem Arbeiten erfüllt sich hiermit für mich.

In mancher Nacht wache auch ich auf und frage mich, warum um alles in der Welt ich diesen Schritt gegangen bin. Heraus aus einem sicheren und gut bezahlten Job. Hinein in eine ungewisse Zukunft. Kein sicheres Einkommen, Ungewissheit, Sorgen und Ängste, dem Sprung ins kalte Wasser vielleicht nicht gewachsen zu sein. Das nennt man „Verlassen der Komfortzone“.

Wie kam ich bloß auf die Idee, mit meinem Wissen Menschen helfen zu können und damit erfolgreich zu werden?

Tief in meinem Herzen weiß ich, dass das, was ich tue, zum Wohlergehen von vielen Menschen und damit ein klein wenig zur Verbesserung der Welt beiträgt. Jede einzelne Rückmeldung von ausgeschlafenen Menschen, jede Dankbarkeit für meine hilfreichen Impulse war es wert, dieses Wagnis einzugehen und selbst manchmal ein wenig wach im Bett zu liegen. Jede nächtliche Stunde, die irgendjemand auf der Welt besser schlafen kann, jede einzelne Stunde am Tag, an der jemand fitter und erholter ist durch mein Wirken, ist ein Geschenk für mich. Dafür lohnt es sich auch mal bis spät abends am Schreibtisch zu sitzen und zu arbeiten.

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



**Energie durch gesunden Schlaf**

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](http://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](mailto:mail@schlaf-wandel.jetzt) oder telefonisch unter 0176-60600487

Carola Graf

Energie durch gesunden Schlaf

Carola Graf, Schlafexpertin und Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Carola Graf

Schlafexpertin / Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



## Energie durch gesunden Schlaf

Carola Graf, Schlafexpertin und Schlaftrainerin Heilpraktikerin für Psychotherapie

Vorträge, Workshops und Seminare zum Thema „Gesunder Schlaf“

Es ist ihr ein Herzenswunsch, Menschen zu einem Leben mit Leichtigkeit zu verhelfen.

Seit über 10 Jahren beschäftigt Sie sich aktiv mit dem Thema Schlaf und wie sich gesunder Schlaf in der Nacht herleiten lässt, der zu einem kraftvollen Tag führt.

Durch eigene Erfahrungen in ihrem bisherigen Leben und das Arbeiten mit und der Liebe zu den Menschen, hat sie sich entschlossen, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Schlaftherapeutin zu werden.

Es hat ihr schon immer große Freude bereitet, Lebensgeschichten zu lauschen, Weisheiten von Menschen abzuschauen und das Erlernte weiterzugeben.

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), regelmäßige 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.

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>



Schlaf-WANDEL  
LEBENS-Wandel

**Energie durch gesunden Schlaf**

Schlaf-Wandel  
Lebens-WANDEL

Carola Graf  
Schlafexpertin – Schlaftrainerin

Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Sülzbacher Weg 51 74182 Obersulm

0176-60600487

[www.schlaf-wandel.com](http://www.schlaf-wandel.com)  
[mail@schlaf-wandel.jetzt](mailto:mail@schlaf-wandel.jetzt)

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und der Verarbeitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung von Carola Graf reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet oder vervielfältigt werden.

**Carola Graf**

**Schlafexpertin / Schlaftrainerin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

<https://schlaf-wandel.com>





**Energie durch gesunden Schlaf**



Energie durch gesunden Schlaf



[www.schlaf-wandel.com](http://www.schlaf-wandel.com)