



Newsletter November 2010 zum Thema Schlafen

Schlafen – wozu eigentlich?

Dauerhafter Schlafentzug würde zum Tod führen! Bereits kurzfristiger Schlafentzug hat massive Einbußen in der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit zur Folge. Die Reaktionszeit nach einer schlaflosen Nacht entspricht der bei einem Alkoholspiegel von ca. 1,1 ‰. Schlaf ist eine Erholungs- und Reparaturphase die vor allem unser Gehirn braucht und der wir nicht entgehen können. Während des Schlafs reagieren wir nicht auf Außenreize – außer sie sind sehr stark. Unser Gehirn ist jedoch auch während des Schlafs sehr aktiv und verarbeitet das tagsüber Erlebte.

Für den Schlaf mitverantwortlich ist das Hormon Melatonin. Es wird ausgeschüttet, sobald es dunkel wird, im Winter ist unser Melatoninspiegel also höher. Melatonin wurde einige Zeit als Wundermittel gegen Jetlag angepriesen, da man zur „geografisch richtigen“ Zeit einschlafen kann. Es hat jedoch auch Nachteile, denn es drückt auf die Stimmung, macht uns depressiv. Deshalb wird es auch „Grübelhormon“ genannt: nachts erscheinen Probleme noch etwas problematischer als am Tag. „Bei Tag betrachtet schaut es ganz anders aus“, sagen wir. Grund ist, dass wir tagsüber, wenn es hell ist, die Melatonin-Brille abnehmen. Und hier liegt auch einer der Gründe, warum der Schlaf in die Nacht gehört, nicht in den Tag.

Angenehme Nebenwirkungen von ausreichend Schlaf

- Schlaf fördert das Gedächtnis
- Schlaf unterstützt das Immunsystem
- Schlaf reguliert das Gesamtsystem Körper
- Schlaf unterstützt eine wirksame Verdauung
- Schlaf fördert die Muskelbildung
- Schlaf lässt uns jünger aussehen

Wie viel Schlaf brauchen wir?

Die durchschnittliche Schlafdauer von Erwachsenen liegt in Deutschland bei 7 Stunden und 8 Minuten. Aber das ist eben nur die durchschnittliche Dauer. Abweichungen nach oben und unten sind völlig „normal“. Ausschlaggebend ist nicht die Statistik, sondern wie ausgeruht und fit wir aufwachen und in den Tag starten. Kinder und Jugendliche brauchen mehr Schlaf als Erwachsene.

Tipps für besseren Schlaf

- Spazieren gehen am Tag, solange es hell ist: stellt die innere Uhr immer wieder neu ein.
- Warmes Wannenbad vor dem schlafen gehen: erhöht die Körpertemperatur, die anschließend schnell abfällt und dadurch die Müdigkeit fördert.
- Richtige Ernährung: Kohlenhydrate setzen Stoffe frei, die zum Einschlafen hilfreich sind, Proteine kurbeln die Verdauung an und machen eher wach. Kleine Portionen und nicht zu spät!
- Alkohol und Kaffee meiden: Koffein erschwert das Einschlafen, Alkohol das Durch schlafen.
- Schlaf-Ritual schaffen und bewusst abschalten: z.B. durch Entspannungsübungen, beruhigende Phantasie Reisen und Musik.

Mehr zum Thema Schlaf in unserer Abendveranstaltung Brain Power im Februar

Aktuelle Termine, Seminare und Ausbildungen

Beziehungen gestalten

Rapport und exzellente Wahrnehmung sind die Basis für gelungene Kommunikation, erfolgreichen Umgang miteinander und damit gute Beziehungen. Vom 04.-05. Dezember in Nürnberg.
Mehr: www.jonathan-training.de/Beziehungen.html

Ziele definieren und erreichen

Wohl geformte und ökologische Ziele machen eine Zielerreichung nicht nur sicherer, sondern den Weg dorthin auch schneller und leichter. Überlassen Sie Zielerreichung nicht dem Zufall.
Vom 12.-13. Februar 2011 in Nürnberg. Mehr: www.jonathan-training.de/ziele.html

Ressourcenmanagement

An diesen beiden Tagen geht es um Selbst- und Ressourcenmanagement aus der Sicht des NLP. Darum, uns selbst so zu steuern, dass wir uns so fühlen und verhalten wie wir möchten, darum, gewünschte Veränderungen und gesetzte Ziele auch zu erreichen.
Vom 19.-20. März 2011 in Nürnberg. Mehr: www.jonathan-training.de/ressourcen.html

NLP-Basisseminar

Am 4. Dezember startet das nächste NLP-Basisseminar in Nürnberg. Es führt in 6 Tagen in die grundlegenden Techniken des NLP ein. Die Auswahl der Themen und NLP-Formate ist businessorientiert. NLP pur und intensiv – zur sofortigen Anwendung im privaten und beruflichen Alltag. Das Basisseminar umfasst die o.g. Seminare Beziehungen gestalten, Ziele definieren und erreichen und Ressourcenmanagement. Mehr: www.jonathan-training.de/nlp.html

Abendveranstaltung: Infos managen – Infoflut bewältigen

Der Schwerpunkt des Abends liegt im effizienten Umgang mit E-Mails. Sie erhalten viele Tipps und Anregungen, wie Sie die E-Mail-Flut reduzieren und E-Mails schneller bearbeiten können.
Am 28. Januar 2011, 19.30 - ca. 21.30 Uhr. Mehr: www.jonathan-training.de/minis.html

Abendveranstaltung: Brain Power – Entspannte Hochleistung

Bringen Sie Ihr Gehirn auf Touren! Wir sprechen über Gehirnjogging, die Vor- und Nachteile des Älterwerdens, über Stress, seine Auswirkungen und vor allem die Bewältigung. Im Anschluss bleibt Zeit für die Beantwortung Ihrer Fragen und zur Diskussion. Am 4. Februar 2011, 19.30 - ca. 21.30 Uhr. Mehr: www.jonathan-training.de/minis.html

Literaturtipp

Charpentier (2010): Total müde. Ausgeschlafene Tipps für Dauergähner. Lübbe

???

Wer hält häufiger Mittagsschlaf?
Die Deutschen oder die Spanier?

Die richtige Lösung finden Sie bei www.jonathan-training.de unter Aktuelles | Newsletter November 2010

„Halte Dir jeden Tag dreißig Minuten für Deine Sorgen frei,
und in dieser Zeit mache ein Nickerchen“
Abraham Lincoln

Sie haben der Übersendung unseres Newsletters zugestimmt – vielen Dank!
Newsletter abbestellen unter www.jonathan-training.de/nl.html

Informationen – Fragen – Anmeldungen – Kontakt – Wünsche – Anregungen – Feedback

Wir freuen uns auf Kontakt mit Ihnen:

www.jonathan-training.de Tel. 09175 999 020 info@jonathan-training.de