

# Mein Kopf kann manchmal nicht aufhören zu denken

Wenn du dich ins Bett legst oder erwachst und dein Kopf denkt und kann nicht einschlafen, kannst du die 5-Minuten Technik anwenden. Sie kommt aus dem Yoga und erweist sich als sehr wirksam.

## Die 5 Minuten Technik

Während du in deinem Bett liegst, nimmst du 4 kürzere Atemzüge (ca. Sekundentakt) und dann gähnen mit längerem Einatmen (ca. 3 - 4 Sekunden) und ein längeren Ausatmen (5 - 6 Sekunden).



Die Sequenz 4 + 1 (ca. 15 Sekunden) wiederholst du viermal hintereinander sodass du auf 20 Atemzüge kommst, was insgesamt etwas 1 Minute dauert.

Das Ganze (Sequenz 4 + 1) versuchst du 5 Mal zu wiederholen.

Wenn dein Kopf den Weg zum erholsamen Schlafen so gefunden hat, bedankst du dich am nächsten Morgen. Hiermit kannst du ein Ritual selber kreieren. Du darfst dir erlauben kreativ zu sein. Wenn dein Kopf mit der 5 Minuten Technik den Weg zum erholsamen Schlafen noch nicht gefunden hat und ES beginnt wieder zu denken, kannst du jetzt das Programm „überflüssige Spannungen auflösen“ einschalten.

## Überflüssige Spannungen auflösen

Spätestens nach der 5 Minuten Technik ist deine Atmung sanft und langsam geworden. Du wirst jetzt dafür sorgen, dass sie diese Qualität behält. Einfach die Atmung sanft und langsam fließen lassen. Wenn nötig kannst du Rhythmus und Tiefe noch optimieren. Einfach versuchen und spüren was sich angenehm anfühlt.

Dann bist du bereit, um überflüssige Spannungen aufzulösen.

Du beginnst ein Bodyscan und startest beim Kopf. Einfach checken wie es sich anfühlt beim Stirnbereich, beim Augenbereich, beim Nasenbereich, beim Mundbereich bei den Schläfen. Jedes Mal wenn du eine Stelle entdeckst wo eine überflüssige Spannung noch hockt, stellst du dir vor, die Atmung fließt durch diese Stelle. Und bei jeder Ausatmung befreit sich die überflüssige Spannung und fließt mit der Luft ausserhalb deines Körpers. Vielleicht hat sie eine Farbe, eine Konsistenz, einen Geruch oder sonst noch etwas, das wahrnehmbar ist. Und du erlebst wie diese Eigenschaft (Farbe, Geruch, Konsistenz, ...) da draussen sich endlich fröhlich auflösen kann



und auf einer bestimmten Ebene wiederverwertet wird. Dann nimmst du in deiner eigenen Art und Weise die Wirkung der Befreiung dieser überflüssigen Spannung wahr. Was fühlt sich anders an? Was meldet sich auch noch?

Wenn dein Kopf den Weg zum erholsamen Schlafen so finden konnte, bedankst du dich am nächsten Morgen bei ihm für seine Leistung mit einem selbst erfundenen Ritual.

Angenommen der Kopf konnte den Weg zum erholsamen Einschlafen noch nicht finden weil Gedanken sich wieder gemeldet haben, versuche nicht die Gedanken abzublocken, sondern wende dich einladend zu diesen Gedanken und frage sie: „*Bist du ganz dringend oder ganz wichtig werter Gedanke oder schwirrst du einfach momentan so herum?*“ Falls es wirklich ein ganz wichtiger Gedanke ist, notierst du ihn in einem Notizbuch, das vorsorglich seinen Platz neben deinem Bett hat. Uebrigends nur schon diese Massnahme hat sich als sehr wirksam erwiesen, um dem Kopf zu helfen, im Bett den Weg zum erholsamen Schlafen zu finden, weil der Kopf dann weiss, dass wirklich wichtige Gedanken nicht verloren gehen, und er ist natürlich dafür sehr dankbar. Nachdem du den Gedanken notiert hast, wendest du dich wieder der Befreiung von übrigen Spannungen zu.



Und wenn es nicht ein wichtiger Gedanken war, darfst du ihn wieder loslassen. Hierfür kannst du dir vorstellen, wie er sich entfernt und immer kleiner wird, oder wie dein innerer Raum für den Moment immer dunkler wird, und der Gedanke so auch verschwindet, oder indem du seine Lautstärke mehr und mehr reduziert, so dass er stumm wird, oder du verleihst der Stimme des Gedankens eine Mickey Mause Stimme so dass er seinen Ernst verliert und nicht mehr beachtet wird. Gut zu wissen dass es noch viel mehr Möglichkeiten gibt, sich elegant von überflüssigen Gedanken zu verabschieden. Du darfst dich überraschen lassen was sich bei dir diesbezüglich melden wird. Und nachher kannst du dich wieder in aller Ruhe das Auflösen von überflüssigen Spannungen widmen.



Wenn dein Kopf den Weg zum erholsamen Schlafen jetzt finden konnte, bedankst du dich am nächsten Morgen bei ihm für seine Leistung mit einem selbst erfundenen Ritual.

Angenommen der Kopf konnte den Weg zum erholsamen Einschlafen noch nicht finden und der ganze Kopfbereich jetzt frei von überflüssigen Spannungen ist, kannst du die Reise durch deinen Körper fortsetzen, genau in deinem eigenen Takt. Und weil der ganze Kopfbereich jetzt frei von überflüssigen Spannungen ist, darf sich die Qualität der Atmung noch von sich selbst optimieren. Auch die Art wie du liegst darf sich von sich selbst optimieren.



Nacken- und Halsbereich durchscannen, Schulterbereich durchscannen, Brustbereich durchscannen, Rückenbereich durchscannen, Gesäss durchscannen. Und jedes Mal wenn du eine Stelle entdeckst wo eine überflüssige Spannung noch hockt, befreist du sie mit deiner Atmung wie oben beschrieben. Erlebe, wie oben beschrieben, wie die Eigenschaft der überflüssigen Spannung sich draussen endlich fröhlich auflösen kann und auf einer bestimmten Ebene wiederverwertet wird. Dann nimmst du in deiner eigenen Art und Weise die Wirkung der Befreiung dieser überflüssigen Spannung wahr. Was fühlt sich andersan? Was meldet sich auch noch?

Wenn dein Kopf den Weg zum erholsamen Schlafen jetzt finden konnte, bedankst du dich am nächsten Morgen bei ihm für seine Leistung mit einem selbst erfundenen Ritual.

Wenn der Kopf den Weg zum erholsamen Schlafen noch nicht gefunden hat und Rumpf, Rücken und Gesäss frei von überflüssigen Spannungen sind, kannst du die Reise durch die Arme und die Hände und durch die Beine und die Füße fortsetzen, genau immer in deinem eigenen Takt. Und weil der ganze Kopfbereich, Rumpf, Rücken und Gesäss jetzt frei von überflüssigen Spannungen sind und die Qualität der Atmung sich weiter hin optimieren kann, bekommen - bewusst oder unbewusst - Geborgenheit, Zuversicht und innere Ruhe mehr und mehr Raum. Und jedes Mal wenn du auf deiner Reise zu Fingerspitzen und Zehen eine Stelle entdeckst wo eine überflüssige Spannung noch hockt, befreist du sie mit deiner Atmung wie oben beschrieben. Erlebe wie oben beschrieben wie die Eigenschaft der überflüssigen Spannung sich draussen endlich fröhlich auflösen kann und auf einer bestimmten Ebene wiederverwertet wird. Dann nimmst du in deiner eigenen Art und Weise die Wirkung der Befreiung dieser überflüssigen Spannung wahr. Was fühlt sich anders an? Was meldet sich auch noch?

Wenn dein Kopf den Weg zum erholsamen Schlafen jetzt finden konnte, bedankst du dich am nächsten Morgen bei ihm für seine Leistung mit einem selbst erfundenen Ritual.

Wenn der Kopf den Weg zu erholsamem Schlaf noch nicht beenden konnte, bedankst du dich ebenfalls bei ihm dafür, dass er dich über diese Ganze Reise begleitet hat. Und jetzt weisst du es, diese 5 Minuten Methode und das Auflösen von überflüssigen Spannungen, wie oben beschrieben, hat noch nicht die gewünschte Wirkung gezeigt. Du darfst neugierig sein und in ein paar Tagen diesen Weg zu erholsamem Schlaf wieder versuchen. Gut möglich dass in der Zwischenzeit dieser Versuch einen Lernprozess auf unbewusster Ebene in Gang gebracht hat, von dem du dann ein paar Tage später profitieren kann.

Und gut zu wissen: Wenn nach ein paar Tag der Kopf immer noch nicht den Weg zum angenehmen Einschlafen und dem Auflösen von überflüssigen Spannungen mit der Anwendung der 5-Minuten Methode findet, gibt es noch eine Menge andere Möglichkeiten damit auch der Kopf einen sicheren Weg zum erholsamen Einschlafen findet. Wenn du Neugierig bist und mehr darüber wissen willst, wie ich deinem Kopf helfen kann den sicheren Weg zum erholsamen Einschlafen zu finden, melde dich einfach :o)

Und wenn du andere Köpfe kennst die auch einen sicheren Weg zum erholsamen Einschlafen bis jetzt erfolglos suchen, darfst du denen gern diesen Text weiterleiten.