

Schlafstörungen bekämpfen durch Hypnose CD:

Besser Schlafen – CD für einen tiefen und gesunden Schlaf



Schlafstörungen bekämpfen durch Hypnose CD. Hörprobe hier testen:

<http://www.mentaltraining-beckers.com/Besser-Schlafen/Hypnose-CD-BesserSchlafen::5.html>

Wenn Sie auf den oben erwähnten Link klicken, können Sie sich eine 5 minütige Hörprobe unserer CD: Besser Schlafen anhören. Psychologische Suggestionen aus der Schlafforschung helfen Ihnen Ihre Schlafstörungen dauerhaft in den Griff zu bekommen.

Durch Selbsthypnose-Techniken und Tipps aus der kognitiven Verhaltenstherapie, lernen Sie wieder gut und tief Ein- und Durchschlafen zu können. Bei regelmäßigem Anhören können Sie sich dann schon bald wieder auf das Zubettgehen freuen. Helfen Sie so selbst aktiv mit Ihre Schlafprobleme langfristig in den Griff zu bekommen. Klicken Sie einfach oben auf den

Mentaltraining-Beckers GmbH
An Dilia 29
D-52538 Selfkant

Tel.: 02456-1515
Fax: 02456-507641
Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com
<http://www.mentaltraining-beckers.com>

USt-IdNr.: DE257864840
Geschäftsführer
Frank Beckers



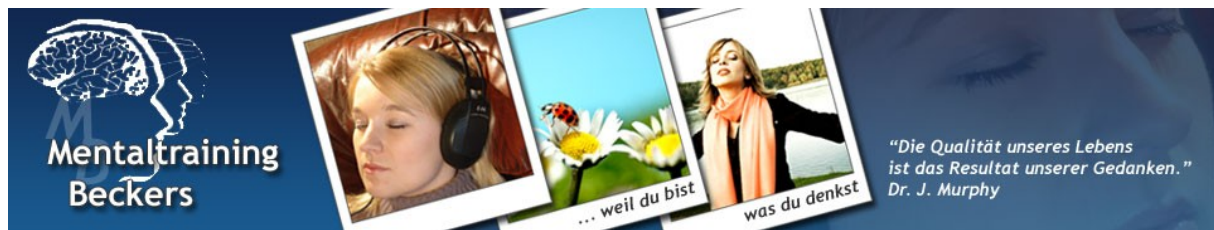
Link zur Hörprobe und Sie können sich selbst einen Überblick verschaffen ob Ihnen die Suggestionen, die Entspannungsmusik, sowie die Stimme unseres Psychologen gefallen.

Textbeispiele: Schön, dass Sie sich entschieden haben, diese Selbsthypnose CD für einen tiefen und gesunden Schlaf anzuhören.

Mit dieser Entscheidung und dem regelmäßigen Anhören der folgenden Suggestionen leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Die positiven Gedanken und entspannenden Suggestionen auf dieser CD, bieten Ihnen die Möglichkeit, eine tiefe innere Harmonie zu kreieren, welche sie gegen Stress und Krankheit schützt, Ihr Immunsystem dauerhaft stärkt und Ihnen zu einen gesunden, tiefen Schlaf verhilft. Die Wirkung von Suggestionen auf Körper und Geist steht heutzutage in der Psychologie außer Frage. Sie ist wissenschaftlich bestätigt.

Dieser erste Titel beschäftigt sich mit den Regeln für einen gesunden Schlaf. Er findet im bewussten Zustand statt und kann nach mehrmaligem Anhören einfach übersprungen werden. Der zweite Titel auf dieser CD ist die Hypnoseeinleitung, die Sie in Zukunft beim Einschlafen anhören sollten. Die Hypnoseeinleitung konditioniert Ihr Unterbewusstsein dann auf einen gesunden, tiefen und erholsamen Schlaf. Hören Sie den Zweiten Titel der CD jeden Abend beim Einschlafen und schon bald haben sich die Suggestionen auf dieser CD tief in Ihrem Unterbewusstsein verankert. Sie brauchen dann später nur noch an die Suggestionen zu denken und Sie werden in einen tiefen, gesunden Schlaf übergehen.

Gesunder, erholsamer Schlaf ist eines der wichtigsten Grundbedürfnisse für den Menschen. Leider ist dies für Millionen von Menschen keine Selbstverständlichkeit. Unregelmäßiges Aufwachen und stundenlanges Wachliegen sorgen dann dafür, dass man sich in die Schlaflosigkeit auch noch hineinsteigert und eine Angst vor dem Schlafengehen entwickelt. Morgens fühlt man sich dann wie gerädert, Körper und Geist laufen nur noch auf Sparmodus und das Immunsystem hat keine Gelegenheit, sich nachts zu regenerieren. Auf Dauer kann Schlaflosigkeit zu einer starken Minderung der Lebensfreude führen und Depressionen auslösen. Schlafstörungen können die unterschiedlichsten Ursachen besitzen, doch eines haben 95 % aller Schlafstörungen gemeinsam: sie sind psychosomatisch und somit seelisch bedingt. Kummer, Stress aber auch Pläne und Überlegungen können uns so aktivieren, dass wir es nachts nicht schaffen, abzuschalten. Diese Selbsthypnose CD packt genau an diesem Punkt an. Durch die psychologischen Suggestionen auf dieser CD lernen Sie, abzuschalten. Sie lernen Selbsthypnose und können so Ihre Probleme und Sorgen loslassen. Ein schöner und erholsamer Entspannungszustand wird dann in Ihrem Unterbewusstsein konditioniert. Dieser konditionierte Entspannungszustand ist das Tor zu einem gesunden und erholsamen Schlaf. Ihr Immunsystem bekommt wieder Gelegenheit, sich zu regenerieren und eine ganz neue Art der Lebensfreude stellt sich ein. Wir wünschen Ihnen mit dieser Selbsthypnose CD einen



gesunden und erholsamen Schlaf und dass Sie so dauerhaft Ihre Schlafstörungen in den Griff bekommen.

Mentaltraining – Beckers hat am Psychologischen Institut der Universität in Maastricht aus vielen Studien zur Schlafforschung die wichtigsten Regeln für einen gesunden Schlaf herausgefiltert. Folgender Erfahrungsbericht beinhaltet diese Regeln:

„Regeln des gesunden Schlafes“

Ich hatte einmal einen Klienten, der wegen seiner Einschlafprobleme zu mir kam. Er klagte, dass er seit Wochen nicht mehr einschlafen könne. Am Tag sei er dann wie gerädert und schaffe es kaum, seiner Arbeit nachzugehen. Nur nachts wolle er einfach keinen Schlaf finden. Dabei arbeite er wirklich hart, eigentlich müsste er am Abend todmüde ins Bett fallen. Stattdessen wälze er sich jedoch von einer Seite auf die andere und blicke immer auf den Wecker, während die Zeit verfliege und er bereits mit Schrecken an den nächsten Tag denke. Entsprechend müde schleppe er sich dann zur Arbeit, wo er wegen seiner Müdigkeit jedoch nur langsam und schleppend vorankomme.

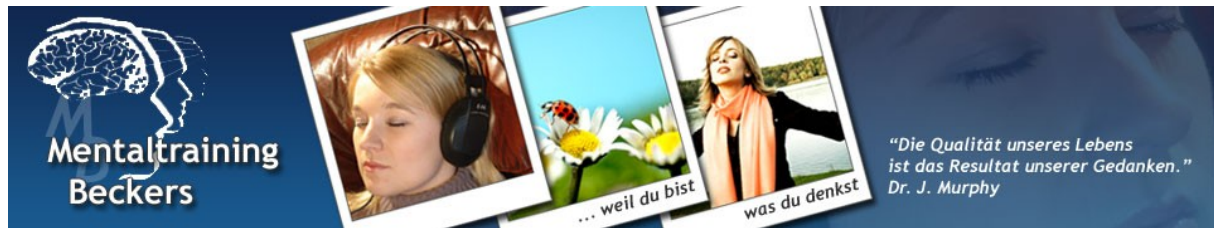
Ich bat ihn, mir einmal einen ganz normalen Tag aus seinem Leben zu schildern.

Er erklärte, dass er für gewöhnlich gegen 6 Uhr aufstehe. Dann mache er sich fertig und fahre mit der U-Bahn zu seiner Arbeitsstelle. Dort gehe es zunächst mit der Besprechung des Tagespensums los. Bis Mittag müsse er bereits wichtige Dinge erledigt haben und seinem Chef zu Unterschrift vorlegen. Meist müsse er die Mittagspause ausfallen lassen, weil er mit seiner Arbeit nicht fertig werde. Sein Hungergefühl überdecke er dann mit Zigaretten. Wenn er doch eine Mittagspause mache, gehe er meist zum Schnellimbiss an der Ecke, wo er dann in Eile im Stehen eine Kleinigkeit esse. Dann gehe er wieder zurück ins Büro, wo bereits wieder ein neuer Stapel Arbeit auf ihn warte.

So müsse er dann versuchen, die verlorene Zeit wieder einzuholen, was er mit Hilfe von etlichen Tassen Kaffee und einem Päckchen Zigaretten auch mehr oder weniger schaffe. Gegen 18:30 Uhr verlasse er dann das Büro. Meist hole er sich auf dem Nachhauseweg irgendwo an der Ecke einen Imbiss.

Habe er sein Pensum für den Tag nicht geschafft, nehme er sich auch einige Akten mit nach Hause. Häufig sitze er noch bis Mitternacht über seiner Arbeit. Um sich um diese Uhrzeit noch konzentrieren zu können, halte er sich mit Unmengen von Kaffee wach.

Wenn er dann schließlich ins Bett ginge, würde er sich trotz seiner Müdigkeit herumwälzen, sich über seine Arbeit Gedanken machen und darüber, ob seine U-Bahn am nächsten Morgen auch pünktlich komme. Meist starre er auf die große Neonreklame vor seinem Fenster und werde immer nervöser, wenn er auf seinen Radiowecker sehe, wie die Zeit vergehe und der



Morgen immer näher rücke. Irgendwann in den frühen Morgenstunden falle er dann in einen erschöpften, unruhigen Schlaf. Und dann klingelte bereits wieder sein Wecker und er sei so müde, dass er kaum aufstehen könne. Dann brauche er unbedingt erst mal Kaffee, um halbwegs wach zu werden. Da er das Aufstehen bis zur letzten Sekunde heraus zögere, sei er jeden Morgen in Hetze. Er nehme stets die letzte U-Bahn, diese habe aber häufig Verspätung und so komme er in der letzten Zeit öfter zu spät zu seiner Arbeit. Deswegen habe er bereits eine Abmahnung bekommen. Er sei total verzweifelt, denn bei seinem Tagesablauf müsse er doch eigentlich hundemüde sein. Er habe keine Erklärung, woher seine Schlafstörungen kommen könnten.

Nun, was genau hat mein Klient wohl falsch gemacht? Ich würde sagen – so ziemlich alles. Angefangen von seinem Tagesablauf über seine Ernährungsgewohnheiten bis zu seinem Schlafritual und seiner Schlafumgebung. Das dieser Mann unter Schlafproblemen leidet ist wahrlich kein Wunder. Es wäre eher eins, wenn er es bei diesem Lebenswandel nicht täte. Vielleicht haben Sie die eine oder andere Verhaltensweise meines Klienten bereits bei sich wieder erkannt?

Aber wie kann man sein Leben so gestalten, dass der Schlaf nicht darunter leidet?

Nun, es gibt so genannte „Schlafregeln“, die gewährleisten, dass wir einen gesunden Schlaf haben.

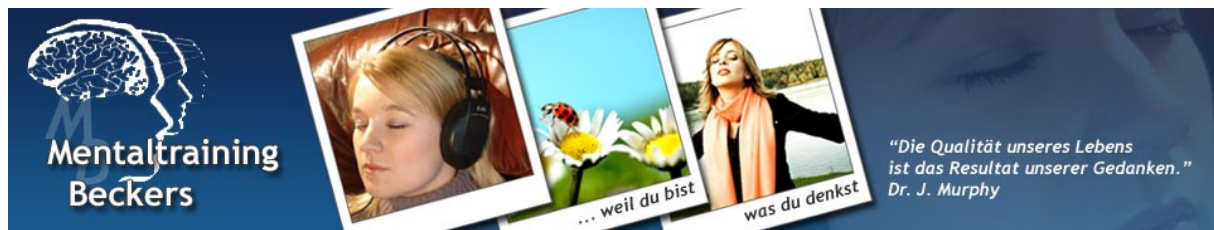
Man kann diese Regeln einteilen in Verbote, also Dinge, die man vermeiden sollte, und Gebote.

Fangen wir an mit den Verboten:

Wenn sie unter Schlafproblemen leiden, sollten Sie tagsüber nicht schlafen! Es ist zwar verständlich, dass Sie am Tag nach einer durchwachten Nacht hundemüde sind. Wenn Sie aber tagsüber Ihr Schlafpensum bereits erfüllen, ist es nur logisch, wenn Sie nachts nicht mehr müde sind.

Trinken Sie drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr. Alkohol beeinträchtigt die Durchschlaffähigkeit enorm. Grundsätzlich sollten Sie bei Einschlafproblemen den Genuss von Alkohol generell auf ein absolutes Minimum reduzieren, besser noch ganz unterlassen.

Trinken Sie vor dem zu Bett gehen auch keinen Kaffee mehr. Kaffee wirkt wegen des Koffeins wie ein Aufputzmittel. Auch Cola sowie grüner und schwarzer Tee enthalten



Koffein bzw. das verwandte Teein. Bei sensiblen Menschen kann es vorkommen, dass die Wirkung des Koffeins länger als 10 Stunden anhält.

Auch Rauchen wirkt stimulierend auf das Nervensystem und verzögert das Einschlafen.

Dass ein voller Bauch nicht gern studiert, ist vielen bekannt. Aber mit vollem Magen schläft es sich auch schlecht. Da Magen und Darm noch mit der Verdauung beschäftigt sind, kommt der Körper nicht zur Ruhe. Essen Sie daher abends nur noch kleine, leicht verdauliche Portionen.

Außerdem sollten Sie auf keinen Fall nachts essen. Es gibt Menschen, die tatsächlich nachts aufstehen und sich etwas zu Essen machen. Wenn Ihr Körper sich einmal an einen solchen Rhythmus gewöhnt, werden Sie bald von selbst nachts aufwachen, weil Ihr Körper nach Nahrung verlangt. Dann wird es umso schwerer, Ihrem Körper diese Angewohnheit wieder abzugewöhnen.

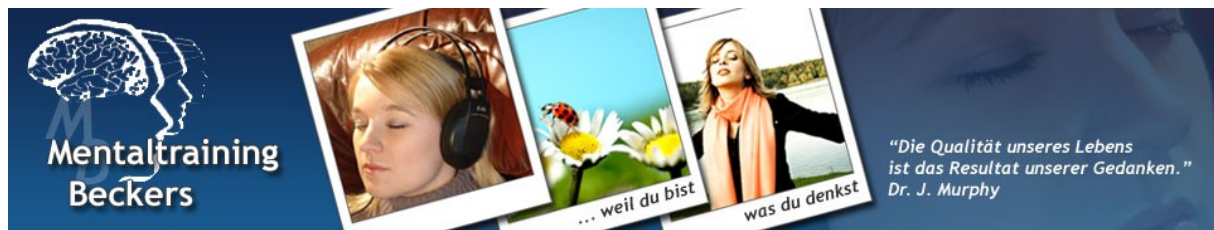
Sorgen Sie außerdem dafür, dass Ihr Schlafraum genügend abgedunkelt ist. Helles Licht sorgt dafür, dass unsere innere Uhr denkt, der Tag sei angebrochen und die Aufwachphase einleitet. So kann es vorkommen, dass Sie nach acht Stunden Schlafen trotzdem wie gerädert sind, weil Ihr Körper durch die Lichtstimulation nicht in den notwendigen Tiefschlaf fallen konnte.

Dies waren die Verbote, die Dinge, die Sie unbedingt vermeiden sollten.

Kommen wir nun zu den geboten:

Zunächst einmal sind regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgeh Zeiten wichtig. Wenn Sie einen regelmäßigen Schlafrhythmus haben, dann stellt sich Ihre innere Uhr automatisch auf Ihre Schlafgewohnheiten ein. Wenn Sie immer zur selben Zeit zu Bett gehen und zur selben Zeit aufstehen, werden Sie schon bald merken, wie die Einschlafzeit sich verkürzt und Ihr Schlaf sich generell verbessert. Sie werden feststellen, wie Ihr Körper bereits einige Zeit vor dem Schlafengehen zur Ruhe kommt und wie sich eine angenehme Müdigkeit einstellt. Außerdem werden Sie feststellen, dass Sie sich auf das Zu- Bett-Gehen und den damit verbunden erholsamen Schlaf freuen.

Gestalten Sie Ihren Schlafraum möglichst entspannend und angenehm. Sorgen Sie dafür, dass Temperatur, Licht, Geräusche etc. für Sie angenehm sind. Vielleicht möchten Sie beim Einschlafen Ihre Lieblings - CD hören oder das Fenster ein wenig auflassen, um die frische Nachtluft zu genießen. Sorgen Sie dafür, dass Sie bequem und entspannt liegen. Wenn Sie eine unbequeme Matratze haben, dann tauschen Sie diese gegen eine bequeme. Vielleicht möchten Sie sich auch eine wunderbare weiche Decke kaufen, oder Sie legen sich ein richtig



flauschiges Kissen zu, in das Sie sich so richtig hinein kuscheln können. Wichtig ist, dass die Schlafumgebung Ihnen ein Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit gibt.

Entspannen Sie vor dem Schlafengehen bewusst. Machen Sie vielleicht noch einen kleinen Spaziergang oder lesen Sie ein schönes Buch, das Ihre Fantasie anregt und Sie entspannt. Und hören Sie regelmäßig diese CD. Dann werden Sie schon bald merken, wie Sie binnen kürzester Zeit wieder gut und entspannt schlafen und Sie wieder gerne Zu- Bett- Gehen. Ihre Lebensqualität kehrt zurück und Sie fühlen sich wieder vital und erholt. Sie werden überrascht sei, wie einfach es ist, wieder zu einem gesunden und erholsamen Schlaf zurückzufinden.

Um am Morgen schließlich schneller wieder auf Touren zu kommen, empfiehlt es sich, sich eine Weile dem Tageslicht auszusetzen. Tageslicht puscht den Organismus und sorgt dafür, dass der Kreislauf in Schwung kommt.

Wenn Sie diese Regeln befolgen, steht Ihrem Schlaf nichts mehr im Wege.

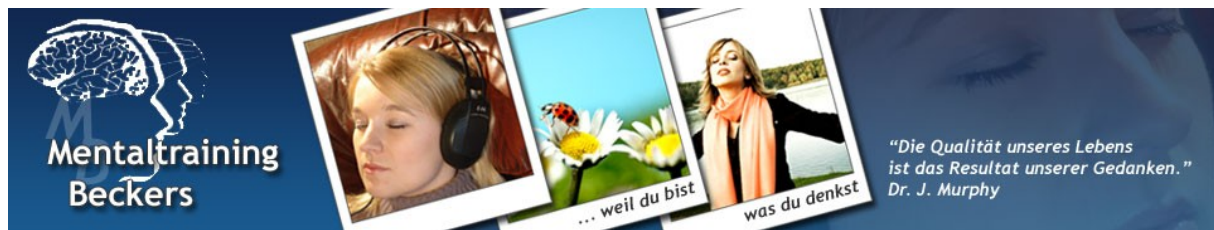
Titel 2 der Hypnose CD Besser Schlafen:

Machen sie es sich jetzt so richtig bequem. Lassen sie sich ruhig Zeit und genießen sie es so ganz ruhig zu liegen und nichts tun zu müssen. Eine angenehme Geborgenheit kann sich einstellen und so breitet sich die Ruhe immer mehr aus. Je tiefer sie sich entspannen desto stärker werden sich die Suggestionen einprägen. Früher oder später können Sie spüren wie sich eine wunderschöne Wohlfühltrance einstellt. Diese tiefe, entspannende Trance werden wir dann gemeinsam in Ihrem Unterbewusstsein konditionieren. In Zukunft brauchen sie dann nur an ihre Wohlfühltrance zu denken und sie werden wunderbar entspannt sein. So sind sie gewappnet gegen Stress und in ihrem Körper stellt sich eine gesunde Harmonie ein.

Sie lernen so, alles loszulassen und bereiten den Weg für einen wunderbar erholsamen tiefen Schlaf.

Achten Sie jetzt einmal auf Ihre Atmung. Mit jedem Atemzug gleiten sie in eine noch tiefere, angenehme Entspannung. Und sie wundern sich vielleicht wie einfach es ist zunächst nur zuzuhören, auf Ihre ruhige Atmung zu achten und dann neugierig in eine angenehme Trance einzutauchen. Ruhige, tiefe Atemzüge.

Ich weiß nicht, ob sie schon merken, wie das Herz allmählich ruhiger schlägt und wie all ihre Muskeln sich mehr und mehr lockern. Die meisten Menschen empfinden es aber als sehr angenehm so zu ruhen und gar nichts tun zu müssen. Nichts denken, nichts erwarten, einfach ruhig liegen und angenehm zu entspannen. Man kann sich so immer mehr sinken lassen.



Immer mehr und mehr. So ist es gut. Und während sie meiner Stimme zuhören, fühlen sie sich vielleicht mehr und mehr müde, so wie sie in der Vergangenheit einmal sehr müde gewesen sind als sie sich nach einen langen Arbeitstag nur noch entspannt in ihr Bett legen wollten.

Es ist so angenehm so ruhig zu liegen, ganz bewegungslos. Alle Spannung scheint sie zu verlassen und schon bald überkommt die ein Gefühl der Wunschlosigkeit.

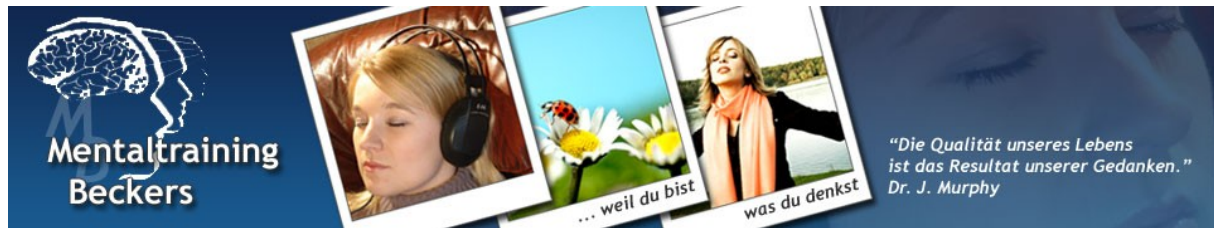
Es ist unser gemeinsames Ziel, dass sich die Suggestionen zur inneren Harmonie in ihrem Unterbewusstsein einprägen.

Ich zähle jetzt gleich von 5- 0 und bei 0 angekommen befinden sie sich in ihrer tief entspannten Wohlfühltrance. Dieses Gefühl werden wir dann konditionieren so dass wenn Sie in Zukunft das Wort Wohlfühltrance sage, sie in denselben entspannten Zustand.

Ich zähle nun von 5-0 und mit jeder Zahl stellt sich Entspannung und Geborgenheit immer mehr ein.

- 5: Ihre Atmung ist ruhig und gleichmäßig. Mit jedem Wort, das sie hören sinken sie nur noch tiefer und tiefer in eine wunderbare Entspannung.
- 4: Ich weiß nicht ob sie jetzt oder später schon die Müdigkeit spüren, die sich in ihrem Körper einstellt. Wenn sie sich erinnern wie schnell sie als Kind einfach eingeschlafen sind und wie leicht es manchmal war abends spät einfach in Schlaf zu fallen, dann können sie sicher anknüpfen an die angenehme Müdigkeitserfahrung.
- 3: Man kann auch Wohlbehagen und Wärme spüren. Völlig gelöst, wohlig warmes Gefühl, schläfrig warm.
Und es ist gut zu wissen, dass jeder sein eigenes Tempo hat früher oder später in Trance zu sein. Harmonie und innerer Frieden vertiefen sich.
- 2: Immer tiefer und tiefer sinken Sie in diese wohlig warme Entspannung. Und während Sie zuhören stellt sich ihre angenehme, angestrebte Trance ein. Gleichzeitig kann sich das Schweregefühl im Körper mehr und mehr vertiefen.
- 1: Immer tiefer und tiefer sinken Sie in eine wohlig warme Entspannung. Man will sich gar nicht mehr bewegen. Es ist so angenehm so ruhig zu sein ganz bewegungslos. Sehr wohltuend spüren Sie, dass alles Andere jetzt mehr und mehr an Bedeutung verliert.

Und



0: Nun sind Sie in ihrer Wohlfühltrance. Sie haben es geschafft. Sie sind frei, losgelöst von allem Anderen.

Viele Menschen haben mir berichtet, dass es ein schönes Gefühl ist, sich in dieser Trance, an ein persönliches, angenehmes Erlebnis zu erinnern. Zum Beispiel an einen schönen Urlaubstag in der Vergangenheit. Als man sich am Strand bei angenehmen Klima so richtig schön ausgeruht hat. Man kann sich aber auch an einen Spaziergang über eine schöne, grüne Wiese erinnern oder an ein anderes, für Sie angenehmes Erlebnis. Sehen Sie es bildhaft vor sich und spüren Sie was sie damals gespürt haben. Lassen Sie ihrem Erinnerungsvermögen hier freien Lauf. Ich lasse Ihnen jetzt einige Momente Zeit sich zu erinnern

Pause

Früher oder später haben Sie eine schöne Erinnerung gefunden, die Sie dann mit ihrer Wohlfühltrance verknüpfen.

Das Tor zu ihrem Unterbewusstsein ist jetzt weit geöffnet.

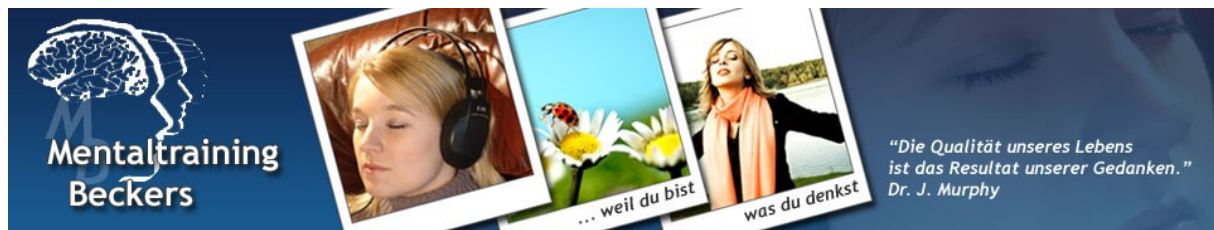
Ihre Atmung ist ruhig und eine von innen kommende Wärme sorgt für ein wohlige warmes und entspanntes Gefühl.

Sie befinden sich hier und jetzt in ihrer Wohlfühltrance.

Das ist ihre wunderbare Wohlfühltrance. Ihre Wohlfühltrance. Wohlfühltrance. Ihr Unterbewusstsein ist jetzt konditioniert. Immer wenn sie in Zukunft das Wort Wohlfühltrance sagen, stellt sich derselbe entspannte, geborgene und sichere Zustand ein, den Sie auch jetzt spüren. Sie brauchen nur das Wort Wohlfühltrance zu sagen. Das ist ihr Schlüssel zur Entspannung und Ihr Tor zu einem gesunden, tiefen Schlaf.

Möglicherweise will Ihr Unterbewusstsein auch die folgenden Suggestionen annehmen, die für die Verbesserung Ihres Immunsystems und die Instandhaltung Ihrer Gesundheit gedacht sind. Auch Suggestionen für eine positive Lebenseinstellung und Wohlbefinden können Ihnen möglicherweise von Nutzen sein.

Tiefe Freude über Ihr Wohlbefinden durchströmt Sie von Kopf bis Fuß. Und wie der Begründer der Autosuggestion, Emile Coué, schon sagte: "Es geht Ihnen von Tag zu Tag und in jeder Beziehung immer besser und besser und besser." Ihr Herz schlägt ruhig und gleichmäßig und Ihr Kreislauf ist stabil. Jeden Abend wenn Sie zu Bett gehen, fallen alle störenden Gedanken von Ihnen ab. Sie spüren dann sofort wieder dieses wunderbare Gefühl des Friedens und der Harmonie. Ihre Sicherheit und Ihr Selbstvertrauen werden von Tag zu Tag noch größer. Ihre Ruhe und Selbstsicherheit überträgt sich auf andere Menschen. Sie sind



aus tiefstem Herzen froh und glücklich. Sie haben einen gesunden, natürlichen und erholsamen Schlaf und Sie schlafen nachts tief und fest durch.

Es geht Ihnen von Tag zu Tag und in jeder Beziehung immer besser und besser und besser. Sie fühlen sich ganz wohl. Und wenn Sie diese CD täglich einmal hören, wird sich schon bald Ihre Wohlgefühltrance stark in Ihrem Unterbewusstsein verankern. Mit Hilfe dieser Wohlgefühltrance erreichen Sie dann einen tiefen und gesunden Schlaf. Es ist ein positiver Zugewinn an Lebensqualität, tief und fest durchzuschlafen und morgens erholt aufzuwachen. Hören Sie diese CD, träumen Sie sich an Ihren Entspannungsort und nach kurzer Zeit sagen Sie nur noch das Wort „Wohlgefühltrance“ und Sie werden tief entspannt sein. Mit dieser Selbsthypnose leisten Sie einen wesentlichen Beitrag zu Ihrer Gesundheit. Alles was Sie gehört haben, hat sich fest in Ihrem Unterbewusstsein verankert und mit jedem Hören dieser CD wird es Ihnen leichter fallen, sich zu entspannen.

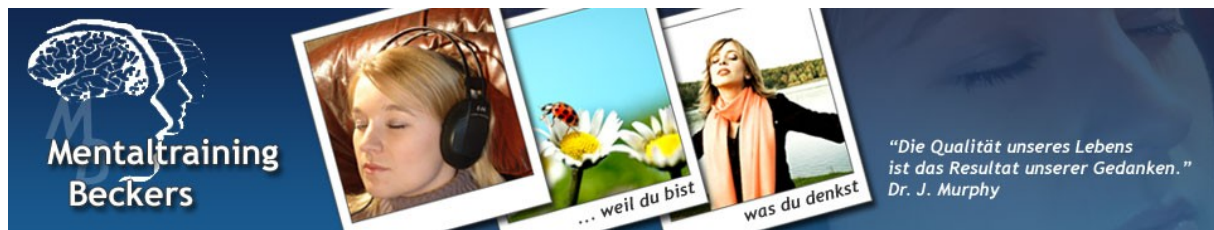
Murmeltier Geschichte:

Ich möchte Ihnen nun eine kurze Geschichte erzählen. Und wir alle wissen noch aus unserer Kindheit, zu was Geschichten automatisch führen können, Es war einmal ein kleines Murmeltier, das mit seinen Murmeltier- Geschwistern und seinen Murmeltier- Eltern in einem kleinen, idyllischen Wald. Die meiste Zeit des Tages verbrachte es mit schlafen. Meist stand die Murmeltierfamilie nur auf, um ihre Mahlzeiten einzunehmen. Danach kuschelte sich die ganze Familie wieder zusammen und schlief bis zur nächsten Mahlzeit. Aber eines Tages geschah es: Das kleine Murmeltier hatte vergessen, wie man schlief. Als seine Geschwister und seine Eltern sich nach dem Frühstück für ein Weilchen hinlegen wollten, überlegte das kleine Murmeltier, wie genau noch mal schlafen überhaupt ging. Es überlegte hin und her, konnte sich aber einfach nicht daran erinnern. Seine Eltern und seine Geschwister kuschelten sich aneinander und schliefen sofort und tief ein. Das kleine Murmeltier aber überlegte angestrengt und warf sich ruhelos von einer Seite auf die andere und wollte einfach keinen Schlaf finden. Wenn es sich doch nur erinnern könnte, wie genau schlafen eigentlich ging! Aber es wollte ihm einfach nicht einfallen und als die Eltern und Geschwister gegen Mittag aufwachten, waren sie sehr erstaunt, den kleinen Bruder noch immer wach vorzufinden. Aufgeregt erzählte es seinen Eltern von seinem Problem. Aber diese lächelten nur und meinten, dass ein Murmeltier immer schlafen könne. Das sei angeboren. Und es sei überhaupt nicht erforderlich, zu wissen, wie schlafen ging. Das kleine Murmeltier aber war beunruhigt. Und als seine Familie sich nach dem Mittagessen wieder zusammenkuschelte, um ein wenig zu schlafen, lief er ganz verzweifelt und aufgeregt vor der Höhle auf und ab. „Was nur, wenn mir nie mehr einfällt, wie man schläft? Ich bin doch schließlich ein Murmeltier und als solches besteht der Großteil meines Lebens aus Schlafen!

Mentaltraining-Beckers GmbH
An Dilia 29
D-52538 Selfkant

Tel.: 02456-1515
Fax: 02456-507641
Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com
<http://www.mentaltraining-beckers.com>

USt-IdNr.: DE257864840
Geschäftsführer
Frank Beckers



Was bin ich für ein Murmeltier, wenn ich nicht mehr schlafen kann?“ Unglücklich lief es durch den Wald und überlegte, was es nur tun könne. Da traf es eine alte, weise Eule. „Warum guckst du so betrübt?“, fragte die Eule. Das kleine Murmeltier antwortete: „Weil ich vergessen habe, wie man schläft! Und dabei bin ich doch ein Murmeltier!“ Die alte weise Eule lachte leise. „Das ist absolut nicht lustig!“, murrte das kleine Murmeltier. „Eigentlich verschlafen Murmeltiere fast ihr ganzes Leben! Aber nun habe ich vergessen, wie man schläft. Und so sehr ich mich auch bemühe, es will mir einfach nicht einfallen, wie es geht.“ Die alte weise Eule klappte ihr linkes Auge auf und dafür das rechte zu und sagte: „Ach, dagegen gibt es ein einfaches Mittel. Du musst dich nur hier unter diesen Baum setzen und mir ein wenig zuhören. Wenn du das geschafft hast, weißt du auch wieder, wie schlafen geht.“

Damit klappte sie ihr rechtes Auge wieder auf, reckte den Kopf aus Ihrem Gefieder und fing mit angenehmer Stimme langsam an zu erzählen:

Das kleine Murmeltier hörte der Eule aufmerksam zu, obwohl er fand, dass dies ein seltsamer Rat der Eule war, aber von seinen Eltern wusste er, dass Eulen sehr, sehr weise Tiere waren. Und so setzte es sich schließlich auf die Erde, mit dem Rücken an den Baumstamm gelehnt und saß einfach so da und wartete.

Die Eule erzählte davon, dass seit uralten Zeiten sich die Menschen Einschlafgeschichten erzählen, so wie selbst als Kind Einschlafgeschichten gehört habe, von denen ich noch heute träumen kann, wenn ich mich wohl und geborgen fühle. Ich weiß nicht mehr genau, wann ich eingeschlafen bin, doch ich erinnere mich an die angenehme Entspannung und Geborgenheit während ich der Stimme lauschte. Ich erinnere mich auch an das wohlige Gefühl, was Menschen haben, wenn sie die angenehme Schwere in Armen und Beinen spüren. Sie beginnen dann, sich in Bildern und Vorstellungen von angenehmen Erlebnissen zu verlieren. Und es ist nicht nötig zu wissen wie man einschläft, da Menschen und auch Murmeltiere schon schlafen konnten, bevor Sie denken konnten. Was für eine schöne Beschäftigung es ist, so angenehm eingekuschelt einzunicken und sich einfach wohl zu fühlen.

Aber bereits nach kurzer Zeit, fing das kleine Murmeltier an zu gähnen. Die Eule sah ihm die starke Müdigkeit an. Und dann gähnte es schon wieder und seine Augen wurden zunehmend schwerer und schwerer. Sein ganzer Körper wurde angenehm schwer und es fühlte, wie das Bedürfnis immer Stärker wurde, seine Augen zu schließen und sich am Fuße der alten Eiche zu einem gemütlichen Nachmittagsschlummer hinzulegen. Und es erinnerte sich noch kurz, dass es hier war, damit ihm endlich wieder einfiel, wie das mit dem Schlafen überhaupt ging. Er konnte die Augen einfach nicht mehr aufhalten. Sein ganzer Körper fühlte sich wohligh und entspannt an und seine Gedanken wurden immer unschärfer und verschwommener. Das kleine Murmeltier kuschelte sich zusammen und schlief ein. Sein letzter Gedanke war: „Zum Glück weiß ich nun wieder, wie Einschlafen geht.“



Als die Eule ihre Geschichte beendet hatte erblickte sie unter ihrem Baum ein kleines zusammen gekuscheltes, tief schlafendes Murmeltier, das selig schnarchte.

Diese angenehme Trance wird nun in einen natürlichen und erholsamen, tiefen Schlaf übergehen.

Es wird eine gute Nacht.

Mentaltraining-Beckers GmbH
An Dilia 29
D-52538 Selfkant

Tel.: 02456-1515
Fax: 02456-507641
Kontakt@Mentaltraining-Beckers.com
<http://www.mentaltraining-beckers.com>

USt-IdNr.: DE257864840
Geschäftsführer
Frank Beckers