

# Was hilft sofort?

## Die besten Soforthilfe-Tipps bei Schlafproblemen

- ✚ **4-7-8-Atemtechnik:** Sofortiger Beruhigungs-Effekt für Herz & Nervensystem.
- ✚ **Progressive Muskelentspannung:** Anspannen-Lösen, bis der Körper sinkt.
- ✚ **Warm werden:** Wärmflasche, warmes Fußbad oder Tee.
- ✚ **Raus aus dem Gedankenkarussell:** Kurz aufstehen, etwas Ruhiges tun.
- ✚ **Paradoxe Intention:** „Ich bleibe wach“ – nimmt Druck raus.
- ✚ **Gedankenstopp:** Stopp-Wort oder Notizblock neben dem Bett.
- ✚ **Dunkelheit + frische Luft:** Zimmer lüften, Licht minimieren.
- ✚ **Beruhigende Geräusche:** White Noise, Regen, sanfte Musik.
- ✚ **Bildschirm weg:** Sofort Handy umdrehen, Blaulicht vermeiden.
- ✚ **Leichte Dehnung:** Nacken, Schultern, Rücken – Stress löst sich.