

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.