



**Warum du abends nicht  
abschalten kannst -  
und was deinem  
Nervensystem wirklich hilft**

**5 sanfte Schritte für Frauen,  
die müde sind - aber im Kopf wach**

**Monika Albrecht**  
Zurück zu dir. Vorwärts ins Leben.

# Willkommen



Wenn du das hier liest, kennst du dieses Gefühl wahrscheinlich gut:

Du bist eigentlich müde.  
Der Tag war lang.  
Dein Körper will ins Bett.

Und trotzdem...  
sobald du liegst, wird dein Kopf laut.

Gedanken kreisen.  
Du gehst Gespräche noch einmal durch.  
Planst den nächsten Tag.  
Oder liegst einfach wach – ohne klaren Grund.

**Das ist kein Zeichen von Schwäche.**

**Und es bedeutet auch nicht, dass mit dir „etwas nicht stimmt“.**

Sehr oft ist es einfach ein Zeichen dafür,  
dass dein **Nervensystem noch nicht im Ruhemodus angekommen ist.**

**Monika Albrecht**

Zurück zu dir. Vorwärts ins Leben.

# Das kleine Aha



Viele Menschen versuchen Schlafprobleme mit Willenskraft zu lösen:

- „Ich muss mich einfach entspannen.“
- „Ich darf jetzt nicht denken.“
- „Ich sollte dankbarer sein.“

Doch Schlaf funktioniert nicht über Druck.  
Und auch nicht über Disziplin.

☞ **Schlaf ist eine Reaktion des Nervensystems – keine Entscheidung.**

Wenn dein System noch auf *Anspannung* eingestellt ist, kann dein Körper nicht einfach „umschalten“.

Genau hier setzen die folgenden Impulse an.

Nicht am Kopf.

Sondern dort, wo Schlaf wirklich entsteht.

**Monika Albrecht**

Zurück zu dir. Vorwärts ins Leben.

# 1

## Reduziere Reize, nicht Gedanken



Du musst deine Gedanken nicht stoppen.  
Das erzeugt nur noch mehr Spannung.

Was deinem Nervensystem viel schneller hilft,  
ist **weniger Input**.

### Heute Abend:

- Kein Scrollen mehr im Bett
- Keine Nachrichten, keine To-do-Listen
- Leises Licht statt grellem Deckenlicht

### Wirkung:

Dein Nervensystem bekommt das Signal:  
„Es passiert nichts Wichtiges mehr.“

### Mini-Frage:

Was wäre heute Abend **der eine Reiz weniger**,  
der mir guttun würde?

**Monika Albrecht**  
Zurück zu dir. Vorwärts ins Leben.

# 2 Atme langsamer, nicht tiefer



Viele Atemübungen überfordern abends eher.  
Du musst nichts „richtig“ machen.  
Einfacher und wirksamer ist:

**Langsamer ausatmen als einatmen**

Zum Beispiel:

- 4 Sekunden einatmen
- 6 Sekunden ausatmen
- 6–8 Atemzüge lang

 **Wirkung:**

Die verlängerte Ausatmung aktiviert den  
Parasympathikus – den Teil deines Nervensystems, der  
für Ruhe zuständig ist.

**Mini-Frage:**

Wie fühlt sich mein Körper nach diesen Atemzügen an?

**Monika Albrecht**  
Zurück zu dir. Vorwärts ins Leben.

# 3

## Erlaube dem Körper, schwer zu werden



Viele Frauen versuchen abends „loszulassen“,  
bleiben innerlich aber angespannt.

Hilfreicher ist:

☞ **Schwere zulassen statt Entspannung erzwingen**

Lege dich hin und sage dir innerlich:  
„Ich darf jetzt schwer sein.“

**Spüre:**

- dein Becken
- deine Beine
- den Kontakt zur Matratze

📌 **Wirkung:**

Schwere signalisiert Sicherheit – nicht Gefahr.

**Mini-Frage:**

Wo darf ich heute **nichts mehr halten?**

**Monika Albrecht**  
Zurück zu dir. Vorwärts ins Leben.

# 4

## Gedanken parken statt lösen



Dein Kopf denkt nicht, um dich zu ärgern.  
Er will dich schützen.

### Anstatt zu kämpfen:

- Nimm ein Blatt Papier
- Schreibe alles auf, was auftaucht
- Ohne Ordnung. Ohne Lösung.

Dann schließe das Heft.

### Wirkung:

Dein Nervensystem registriert:

„Es ist notiert. Ich muss es nicht festhalten.“

### Mini-Frage:

Was darf bis morgen warten?

# 5

## Wiederholung schafft Sicherheit



Ein ruhiger Abend entsteht nicht durch Perfektion.  
Sondern durch **Wiederholung**.

Wähle **einen** dieser Impulse  
und bleibe 3 Abende dabei.

Nicht bewerten.

Nicht analysieren.

Nur beobachten.

### **Wirkung:**

Dein Nervensystem lernt durch Erfahrung – nicht durch  
Erklärungen.

### **Mini-Frage:**

Welcher Impuls fühlt sich heute am stimmigsten an?

**Monika Albrecht**  
Zurück zu dir. Vorwärts ins Leben.

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt:  
„Eigentlich weiß ich, was mir guttut –  
aber alleine bleibe ich nicht dran.“



Das ist völlig normal.

Unser Nervensystem liebt **Struktur, Rhythmus und sanfte Führung.**

Genau dafür habe ich die  
**7-Abend-Reset-Formel** entwickelt.

Kein Druck.

Kein Optimierungswahn.

Sondern ein klarer Rahmen,  
der deinem Körper hilft, **Abend für Abend**  
runterzufahren.

☞ Wenn du spürst, dass du dir dabei Unterstützung  
wünschst,  
findest du hier deinen nächsten Schritt.

**Herzlichst**

Monika

**Monika Albrecht**  
Zurück zu dir. Vorwärts ins Leben.