

E-BOOK FÜR ERHOLSAME NÄCHTE



WIEDER **SCHLAFEN** KÖNNEN

Dein Weg zurück zu echter Erholung

♪ INKL. GEFÜHRTER SCHLAFMEDITATION

Carmen Rente



BEVOR DU **BLÄTTERST** — EIN WORT VON MIR

Wenn dieses kleine Heft auf deinem Bildschirm gelandet ist, kenne ich dich vermutlich schon ein bisschen. Du bist die Frau, die funktioniert — immer auf hohem Niveau. Die abends im Bett liegt und trotzdem noch Meetings im Kopf hat. Die nachts aufwacht und nicht wieder einschlafen kann. Die dafür morgens aufwacht und denkt: *„Jetzt könnte ich noch zwei Stunden schlafen.“*

Ich kenne das. Ich war jahrelang selbst die, bei der alle ankamen — beruflich, in der Familie, im Freundeskreis. Und ich habe gelernt: **Wer nicht schläft, verliert.** Nicht morgen — aber irgendwann. Den Humor zuerst, die Geduld, die Klarheit, die Gesundheit. Und: Dein Körper führt Buch über deine „Abbuchungen“.

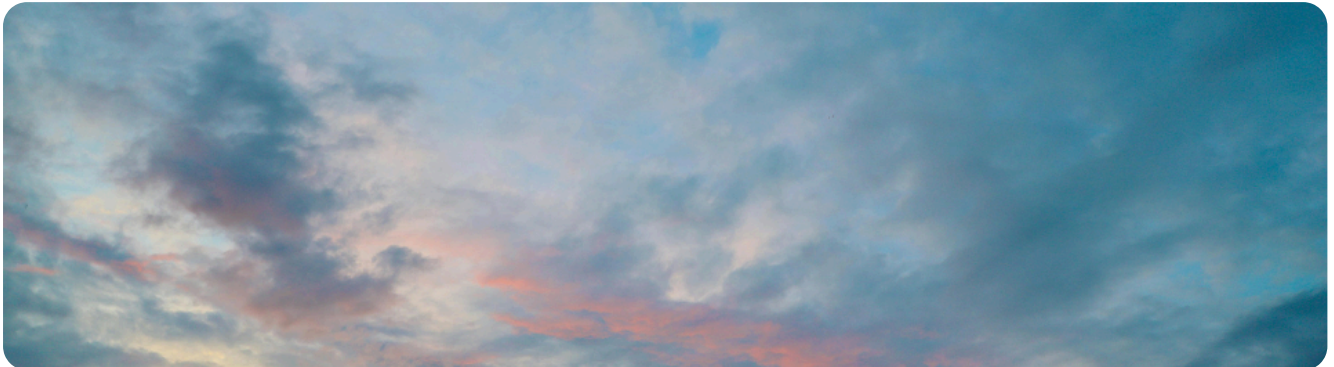
Dieses E-Book ist mit Absicht klein. Du brauchst kein weiteres dickes Buch, das du nie liest — dafür ein paar Dinge, die wirklich wirken. Besonders empfehle ich dir die Schlaf-Meditation.

Schlaf dann gut.

Carmen Reuter



WARUM SCHLAF ALLES **VERÄNDERT**



Eine Studie hat Führungskräfte über Wochen beobachtet — und ihre Mitarbeitenden befragt. Das Ergebnis war eindeutig: Je schlechter eine Führungskraft geschlafen hatte, desto schlechter beurteilten die Mitarbeitenden am nächsten Tag ihre Selbstbeherrschung und ihren Umgang mit dem Team.

Schlafmangel ist ansteckend — wie ein Virus, der sich durch dein Team zieht.

Unausgeschlafene Führungskräfte wirken weniger inspirierend, weniger klar, weniger charismatisch. Und die Wirtschaftswissenschaft hat es schwarz auf weiß: **Wer regelmäßig eine Stunde mehr schläft, verdient im Schnitt 4-5 % mehr.** Nicht durch mehr Arbeit. Durch mehr Schlaf.

WAS DAS FÜR DICH BEDEUTET

- Deine Schlafqualität ist **kein Privatthema**. Sie entscheidet mit, wie du führst.
- Du schläfst nicht zu wenig, weil du die Dinge nicht gebacken bekommst — sondern weil du gelernt hast, dass ständiges Arbeiten deinen Wert ausmacht.
- Und genau das ist der Punkt, an dem dieses kleine Heft ansetzt.

Quelle: Auszug aus Matthew Walker, „Why We Sleep“

DEINE **SCHLAF**MEDITATION

Zentrierendes Atmen zum Einschlafen

Eine Audio-Meditation, die ich für dich entwickelt habe — speziell für die Momente, in denen dein Kopf nicht aufhört zu rattern. Wenn du um 23 Uhr ins Bett gehst und um 23:45 immer noch wach bist. Wenn du um 3:30 hochschreckst und nicht mehr in den Schlaf zurückfindest.

JETZT ANHÖREN

Zentrierendes Atmen

▶ HIER GEHT'S ZUR MEDITATION



Mit dem Handy scannen

SO NUTZT DU SIE

- ▶ Lege dein Handy bewusst aus der Hand — Bildschirm nach unten oder Flugmodus.
- ▶ Setze die Kopfhörer auf — oder hör leise über einen kleinen Lautsprecher.
- ▶ Leg dich hin, mach die Augen zu, atme einmal tief aus.
- ▶ Lass dich führen. Du musst nichts „richtig“ machen.

Mein Tipp: Hör sie die ersten Nächte ganz bewusst. Nach einer Woche kennt dein Körper die Stimme — und schläft oft schon ein, bevor die Meditation zu Ende ist. Das ist der Plan.

Q · Q · R · T – DIE VIER STELSCHRAUBEN

Wenn du nur eine Sache aus dem Wissensteil mitnimmst, dann diese vier Buchstaben.



WIE VIEL?

QUANTITÄT

7 bis 9 Stunden brauchen die meisten Erwachsenen. Weniger reicht nur in Ausnahmen — und zeigt sich langfristig durch Reizbarkeit, Migräne oder ein schwächelndes Immunsystem.



WIE TIEF?

QUALITÄT

Wachst du erfrischt auf — oder schleppst du dich aus dem Bett? Die ehrlichste Frage ist nicht „Wie viele Stunden?“, sondern „**Wie fühle ich mich um 10 Uhr morgens?**“



WANN?

REGELMÄSSIGKEIT

Die unterschätzteste Säule. Ein konstanter Schlaf-Wach-Rhythmus senkt die Sterblichkeit messbar — stärker als die reine Dauer. Auch am Wochenende: **± 30 Minuten** sind okay.



DEIN FENSTER?

TIMING

Lerche oder Eule? Dein Chronotyp ist genetisch festgelegt. Wer gegen den eigenen Rhythmus schläft, schläft deutlich schlechter.

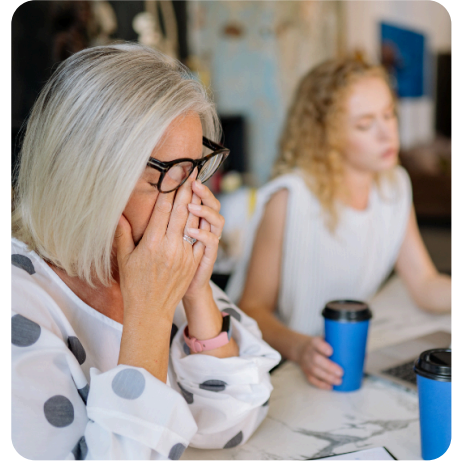


Kostenloser Chronotyp-Selbsttest bei den Oberbergkliniken:
oberbergkliniken.de/selbsttests/selbsttest-chronotyp

WENN DU EINE **EULE** BIST – UND FRÜH RAUS MUSST

Etwa **41 % aller Menschen sind Spättypen** — Eulen. Wer als Eule dauerhaft früh aufstehen muss, lebt in einem permanenten „sozialen Jetlag“: einem Konflikt zwischen innerer Uhr und den Forderungen der Außenwelt. Die Folge ist ein chronisches Schlafdefizit.

Aus einer Eule wird keine Lerche. Aber du kannst den Konflikt deutlich entschärfen:



- 1 Morgens für Licht sorgen.** Helles Licht in der ersten Stunde nach dem Aufwachen schiebt deinen Rhythmus nach vorn. Im Winter hilft eine Tageslichtlampe (mind. 10.000 Lux) — sie unterstützt auch deine Vitamin-D-Produktion.
- 2 Abends blaues Licht vermeiden.** Bildschirmlicht hemmt Melatonin. Fahre mind. 60 Minuten vor dem Schlafen die Bildschirme runter — auch am Wochenende.
- 3 Schritt für Schritt verschieben.** Verlege deine Einschlafzeit Woche für Woche um 15–20 Minuten nach vorn — bitte nicht erzwingen.
- 4 Klug planen — Eule bleibt Eule.** Lege konzentrationsfordernde Aufgaben auf den späten Vormittag und Nachmittag. Da bist du biologisch in deiner Stärke.
- 5 Der Powernap mit Trick: Coffee Nap.** 10–30 Min. Mittagsschlaf erholen — trinke direkt davor eine Tasse Kaffee. Koffein wirkt nach ca. 20–30 Min., genau zum Aufwachen. Doppelt wach.

Was NICHT hilft: Am Wochenende lang ausschlafen, um das Defizit „wegzuschlafen“. Das verstärkt den sozialen Jetlag, weil deine innere Uhr wieder nach hinten driftet.

Quellenhinweis: u. a. Oberbergkliniken.

DREI DINGE, DIE DEINEN SCHLAF **SOFORT** VERBESSERN



1 LICHT & DUNKELHEIT

Melatonin — dein Schlafhormon — wird bei Dunkelheit ausgeschüttet und von hellem Licht gehemmt.

- Abends die Deckenbeleuchtung aus — kleine warme Lampen an.
- Handy 60 Min. vor dem Schlaf weg — am besten ganz aus dem Schlafzimmer (klassischer Wecker statt Handy).
- Verdunkelungsvorhänge oder Schlafmaske — maximale Dunkelheit.
- Morgens 10–15 Min. raus ins Tageslicht — auch bei Wolken. Das stellt deine innere Uhr.

2 TEMPERATUR

Dein Körperkern muss um ca. 1 °C abkühlen, um einzuschlafen.

- Schlafzimmer bei ca. **18–19 °C** halten.
- Hände oder Füße aus der Decke ragen lassen — das hilft beim Abkühlen.
- Warme Dusche vor dem Schlafen — der Körper kühlt danach umso stärker ab.

3 ESSEN, TRINKEN, KOFFEIN

- Letzte Mahlzeit ca. 2 Stunden vor dem Schlafengehen.
- Koffein: 8–10 Stunden Abstand zum Bett (für viele heißt das: nichts mehr nach 14 Uhr).
- Alkohol fühlt sich an wie Einschlafhilfe — ist aber ein Schlafdieb. Er stört die Tiefschlafphasen.
- Nicht zu viel trinken vor dem Schlaf — damit du nachts nicht raus musst.

WENN DER **KOPF** NICHT AUFHÖRT

Du kennst das: Du liegst im Dunkeln, alles ist ruhig — und in deinem Kopf läuft eine Diashow aus E-Mails, Konflikten und Dingen, die du morgen noch erledigen musst. Hier sind drei Sofort-Werkzeuge, die wirklich helfen.



DIE STIRNMASSAGE

Streiche horizontal mit einer Hand sanft über deine Stirn — von Schläfe zu Schläfe, hin und zurück, mindestens zwei Minuten. Dein Stirnhirn ist tagsüber der Kontrollturm. Eine ruhige Berührung signalisiert ihm: „Du darfst loslassen.“ Es schüttet Oxytocin aus, Blutdruck und Cortisol sinken. *Schöner Nebeneffekt: Es spart Botox.* 😊

MENTALE SPAZIERGÄNGE STATT SCHÄFCHEN

Stell dir einen vertrauten Weg vor — den Weg zur Arbeit, eine Strecke aus dem letzten Urlaub. Geh ihn in Gedanken Schritt für Schritt ab. Das wirkt besser als Schäfchen zählen, weil dein Gehirn beschäftigt ist, aber nicht aufgewühlt wird.

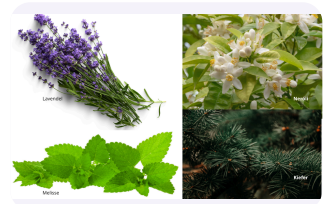
DANKBARKEIT — STIRN UND HERZ

Berühre mit den Fingerspitzen sanft die Mitte deiner Stirn. Denk an drei Dinge des Tages, für die du dankbar bist — und sei es nur, dass dieser Tag vorbei ist. Dann lege die Hand auf dein Herz und lass das Gefühl durch deinen Körper fließen. **Dankbare Menschen schlafen messbar besser.**

DÜFTE, DIE DEIN NERVENSYSTEM BERUHIGEN



Dein Geruchssinn geht direkt ins limbische System — dorthin, wo Gefühle verarbeitet werden. Das Geheimnis ist die **Wiederholung**: Setzt du jeden Abend denselben Duft ein, lernt dein Körper nach wenigen Tagen umzuschalten — sanfte Konditionierung ohne Nebenwirkungen.



Lavendel — der Klassiker. Wirkstoff Linalool: nervenschützend, angstlösend, stimmungsaufhellend.

Melisse — die zitronige Sanfte. Krampflösend, seit Jahrhunderten bei innerer Unruhe.

Baldrian — am stärksten beruhigend. Nicht dauerhaft anwenden. (Katzen lieben ihn 😊)

Sandelholz & Weihrauch — warme, holzig-harzige Düfte für tiefe Entspannung. Weihrauch ist auch ein schöner Begleiter für die Abend-Meditation.

Zirbelkiefer — mein Favorit. Senkt die Herzfrequenz (Joanneum-Studie), erdend & atemvertiefend.

Neroli — ausgleichend & angstlösend, wenn du aufgewühlt ins Bett gehst. Der Duft riecht süß — kombiniere ihn vielleicht mit einem Holzduft.

Hopfen — macht müde & zufrieden; ergänzt Baldrian wunderbar bei Einschlafstörungen.

SO SETZT DU SIE EIN

- ▶ Diffuser im Schlafzimmer — 30-Minuten-Intervall reicht völlig.
- ▶ Kissenspray oder Roll-On für Nacken und Schläfen; als Badezusatz mit Lavendel oder Baldrian.
- ▶ „Duft atmen“: 2-3 Tropfen auf ein Taschentuch, langsam 5-7 mal tief einatmen. Funktioniert auch nachts.

Mein Qualitäts-Tipp: Achte auf naturreine ätherische Öle. Ich empfehle **Neumond** und **Primavera** — eine reine Empfehlung, ich erhalte dafür keinerlei Entschädigung.

MEIN PERFEKTER **ABEND**

Drucke dir diese Seite aus oder fotografiere sie ab. Sie ist dein kleiner Anker für die nächsten Wochen — ein Ablauf, den dein Körper mit der Zeit wiedererkennt und der dich verlässlich ins Bett begleitet.



AB 1 STUNDE VOR DEM SCHLAF

- Deckenlicht aus — kleine warme Lampen an
- Handy aus dem Schlafzimmer verbannen
- Diffuser mit Lavendel oder Zirbe an
- Letzte Mahlzeit ist mind. 2 h her
- Keine News, keine Mails, kein Doomscrolling

WENN DU NACHTS AUFWACHST

- Nicht auf die Uhr schauen
- Nicht zwingen — Akzeptieren entspannt
- Meditation noch einmal starten
- Mentaler Spaziergang statt Sorgen-Karussell

DIREKT VOR DEM SCHLAF

- Schlafzimmer auf 18–19 °C runterkühlen
- Stirnmassage: 2 Minuten
- Dankbarkeit: 3 Dinge finden
- Meditation starten („Zentrierendes Atmen“)

WENN NACH 25 MIN. NICHTS GEHT

Steh kurz auf, geh in einen anderen Raum (minimales Licht), mach etwas Ruhiges. Geh zurück, wenn du müde wirst. Das Bett soll dein Gehirn mit **Schlaf** verknüpfen — nicht mit Wachliegen.

ZWEI **WEGE** WEITER

Vielleicht hast du beim Lesen gemerkt: Es liegt nicht nur an der Matratze. Es liegt daran, dass dein Kopf nicht aufhört — und dass du das Gefühl hast, du müsstest immer erreichbar, immer verfügbar, immer „die Starke“ sein. Genau da setzt meine Arbeit an: „*Wer bin ich, wenn mich gerade niemand braucht?*“

SELBSTLERNKURS: „NEIN SAGEN – OHNE SCHULDGEFÜHLE!“

Wenn du dich oft dabei ertappst, „Ja“ zu sagen und es innerlich bereust, ist dieser Kurs für dich. Du lernst, deine Grenzen freundlich und klar zu setzen — und vor allem, wie du dranbleibst, ohne dich danach zu rechtfertigen.

ZUM SELBSTLERNKURS →

COACHING MIT MIR

Wenn du spürst, dass es Zeit für eine echte Begleitung ist — kein weiteres Programm, kein „noch ein To-do“ — dann lass uns sprechen. Wir arbeiten auf drei Ebenen gleichzeitig: Nervensystem, Struktur und Selbstbild. Damit Veränderung diesmal hält.

ERSTGESPRÄCH ANFRAGEN →



„Wissen allein verändert nichts. Dranbleiben ist das einzige Geheimnis.“

— CARMEN



CARMEN REUTER

DIE Coach für leistungsstarke Frauen 45+ aus Justiz, Verwaltung, Klinik und Wirtschaft. Heilpraktikerin und Wirtschaftsmediatorin IHK aus Karlsruhe, 35+ Jahre Berufserfahrung. Autorin von „Komm mal runter von der Palme“.

Ich begleite Frauen dabei, ihren Wert vom Beanspruchungslevel zu trennen — damit Leistung nicht aus Druck entsteht, sondern aus einer Art zu arbeiten, die langfristig trägt.

WEBSITE

carmenreuter.de

E-MAIL

[kontakt\(at\)carmenreuter.de](mailto:kontakt(at)carmenreuter.de)

TELEFON

0721 404221

INSTAGRAM

[@carmenreuter.stressfrei](https://www.instagram.com/carmenreuter.stressfrei)

Carmen Reuter
COACHING, TRAINING, INSPIRATION.

