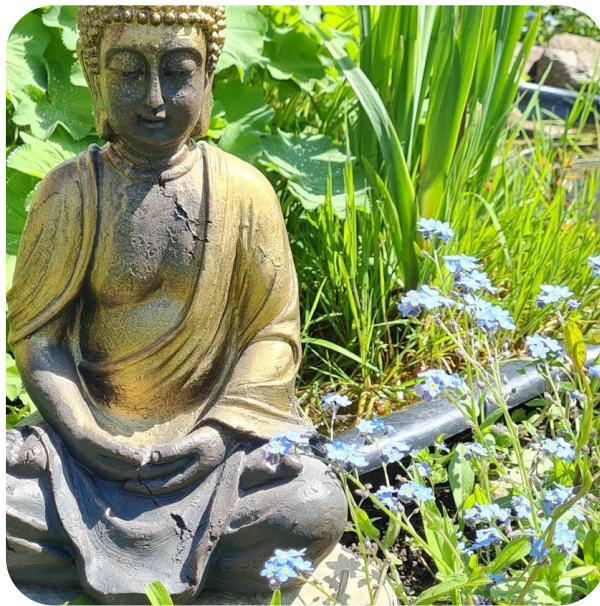


♥ herzlichquelle

COACHING · HEILUNG · KLARHEIT

Endlich wieder ruhig schlafen

Wie du abends loslässt und erholt in den Tag startest.



Ein sanfter Kurs für Frauen ab 45

von Patricia Reith · herzlichquelle.de

WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn man nachts nicht schlafen kann. Jede Frau hat da ihr eigenes Thema. Bei mir war es, dass ich mir immer zu viele Sorgen um die anderen gemacht habe — meine Gedanken haben mich einfach nicht schlafen lassen. Irgendwann wusste ich: So kann ich nicht weitermachen.



Daraus ist dieser Kurs entstanden. Und den möchte ich jetzt unbedingt an dich weitergeben. Ich freue mich so, dass du bereit bist, wieder mehr für dich zu tun — denn guter Schlaf ist wirklich wichtig.

Freu dich also auf ein paar gute Tipps und Anregungen. Es ist mal Zeit für dich — und daran solltest du auch dranbleiben.

Übrigens: Hast du dir eigentlich schon meinen **Nacht-Notfallplan** geholt? Der ist kostenlos! Wenn nicht, dann komm gern zu mir und hol ihn dir.

Ich freue mich, wenn ich dich als Wegbegleiterin für Frauen in den Wechseljahren ein Stück begleiten darf. Viel Freude und viel Erfolg.

*„Ich bin mir gerade der wichtigste Mensch in meinem Leben.
Ich darf mich um mich kümmern — und alles andere loslassen.“*

Von Herzen, deine Patricia ♥

So ist dein Kurs aufgebaut

Ganz einfach und ohne Druck. Du machst zuerst den kurzen **Abend-Typ-Test** — er zeigt dir, mit welchem Modul du am besten startest. Danach gehst du in deinem Tempo durch alle Module. Such dir pro Modul nur **eine** Übung aus.

1 Finde deinen Rhythmus

Dein Fundament: deine innere Uhr, feste Aufstehzeit, Licht am Morgen.

2 Der Übergang

Wie du deinen Tag beendest, statt bis zum Bett zu funktionieren.

3 Den Körper entlasten

Was du abends tust, damit dein Körper nachts ruht statt arbeitet.

4 Wirklich loslassen

Den Kopf leeren und dir die Erlaubnis geben, nichts mehr zu müssen.

Dazu begleitet dich dein **Schlafbuch** — ein paar liebevolle Zeilen für jeden Abend, die dir helfen, deinen Tag zu beenden und bei dir anzukommen.

Dieser Kurs ist Selbstfürsorge und ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Bei lautem Schnarchen mit Atemaussätzern, unruhigen Beinen oder anhaltender Erschöpfung bitte ärztlich abklären lassen.

DEIN WEG

Dein Fortschritt

Was du Schritt für Schritt spürst.

Veränderung kommt sanft – nicht über Nacht. So könnte sich dein Weg anfühlen. Jede Frau ist anders, und das ist gut so.

1 Nach der ersten Woche

Du hast dein Feierabend-Signal gefunden und merkst: Der Abend fühlt sich schon ein bisschen ruhiger an. Kleine Schritte – kein Druck.

2 Nach zwei bis drei Wochen

Dein Körper kennt deinen Rhythmus. Du liegst seltener grübelnd wach und schläfst leichter ein.

3 Nach etwa vier Wochen

Selbst nach einer schlechten Nacht gerätst du nicht mehr in Panik – du weißt, was dir hilft. Die Nächte gehören wieder dir.

Und wenn es mal langsamer geht: Das ist völlig normal. Bleib sanft mit dir – jeder kleine Schritt zählt.

„Ich muss nicht perfekt sein. Ich bin auf dem Weg – und das genügt.“

ZUERST

Dein Abend-Typ-Test

Welcher Abend hält *dich* wach?

Spür hin: Welche Beschreibung fühlt sich am meisten nach dir an? Viele Frauen erkennen sich in zweien wieder — such dir die, die am stärksten passt.

Die Durcharbeiterin

Du funktionierst bis zur letzten Minute und fällst dann ins Bett — und kannst nicht abschalten.

→ Start mit Modul 2 · Der Übergang

Die Wegdämmerin

Du schläfst auf dem Sofa weg — und wachst genau dann auf, wenn du ins Bett gehst.

→ Start mit Modul 2 · Der Übergang

Die Grüblerin

Der Körper ist müde, aber der Kopf läuft heiß — To-dos, Gespräche, Sorgen.

→ Start mit Modul 4 · Wirklich loslassen

Die Unruhige

Einschlafen geht — aber dann wachst du auf. Verschwitzt, mit Herzklopfen, hellwach um drei.

→ Start mit Modul 3 · Den Körper entlasten

Egal, welcher Typ du bist: Du bekommst alle Module. Dein Typ sagt dir nur, **wo du anfängst** — bei dem, was dir gerade am meisten hilft.

MODUL 1

Finde deinen Rhythmus

Dein Fundament – für alle Frauen.

Die Idee in einem Satz

Guter Schlaf beginnt nicht mit Disziplin, sondern damit, deinen eigenen Rhythmus zu kennen.

Bist du eher Lerche oder Eule?

Die Lerche

Früh wach, abends zeitig müde. → Geh eher früh ins Bett, kämpf dich abends nicht wach.

Die Eule

Abends erst richtig ruhig, morgens schwer. → Zwing dich nicht zu früh ins Bett – finde *deine* Zeit.

Deine Übungen

1 Die feste Aufstehzeit

Der stärkste Hebel – stärker als jede Einschlafzeit.

- Steh jeden Morgen etwa zur gleichen Zeit auf, auch am Wochenende.

2 Licht am Morgen

Tageslicht stellt deine innere Uhr – besser als jedes Schlafmittel.

- Geh morgens 10 Minuten ans Fenster oder nach draußen.

„Ich muss nicht kämpfen. Ich darf mit meinem eigenen Rhythmus gehen.“

► Hör dir dieses Modul an · ca. 4 Minuten, in Patricias Stimme - Audiodatei in den Kursdownloads.

MODUL 2

Der Übergang

Wie du abends loslässt und deinen Tag beendest.

Besonders für dich, wenn du die Durcharbeiterin oder die Wegdämmerin bist.

Die Idee in einem Satz

Deine Nacht wird nicht im Bett entschieden — sondern in der Stunde davor.

Deine Übungen

1 Deine Pufferzone

Die letzte Stunde vor dem Bett gehört der Ruhe — deine Brücke in die Nacht.

- Ab einer festen Uhrzeit: kein Arbeiten mehr, kein Handy.
- Nur noch Weiches: Tee, Dusche, ein Buch.

2 Dein Feierabend-Signal

Eine kleine Geste, jeden Abend gleich. Dein Körper lernt: Jetzt ist Schluss.

- Wähl eine: Kerze an · bequem anziehen · Tür schließen.
- Sag dir dabei leise: „Ich bin für heute fertig.“

3 Der Zettel für morgen

Wenn der Kopf voll ist und nicht loslassen will.

- Schreib in 2 Minuten alles Offene auf.
- Sag dir: „Das ist notiert. Das darf warten.“

*„Ich bin mir gerade der wichtigste Mensch in meinem Leben.
Ich darf mich um mich kümmern — und alles andere loslassen.“*

► Hör dir dieses Modul an · ca. 5 Minuten, in Patricias Stimme - Audiodatei in den Kursdownloads.

MODUL 3

Den Körper entlasten

Damit dein Körper nachts ruht – nicht arbeitet.

Besonders für dich, wenn du die Unruhige bist.

Die Idee in einem Satz

Dein Körper soll nachts ruhen – nicht arbeiten.

Deine Übungen

1 Früher & leichter

Ein voller Bauch hält dich wach, weil dein Körper verdaut statt ruht.

- Die letzte größere Mahlzeit lieber 2–3 Stunden vor dem Bett.
- Abends etwas Leichtes, Warmes. (Es geht ums Wohlfühlen, nicht ums Weglassen.)

2 Der Abkühl-Trick

Zum Einschlafen muss dein Körper leicht abkühlen.

- Warme Füße (Socken), aber kühles Zimmer: 16–18 Grad.
- Kurz lüften, bevor du dich hinlegst.

3 Wenn die Hitze kommt

Hitzewallungen gehören für viele Frauen in den Wechseljahren zur Nacht dazu – du bist nicht allein.

- Decke zur Seite, kurz kühle Luft an den Körper.
- Nacken oder Handgelenke kühlen – dort geht es am schnellsten.
- Atme ruhig: „Das geht vorüber. Mein Körper regelt sich.“

„Mein Körper ist nicht mein Feind. Er versucht, sich zu regulieren – und ich helfe ihm dabei.“

► Hör dir dieses Modul an · ca. 5 Minuten, in Patricias Stimme - Audiodatei in den Kursdownloads.

MODUL 4

Wirklich loslassen

Den Kopf leeren und dir die Erlaubnis geben zu ruhen.

Besonders für dich, wenn du die Grüblerin bist.



Die Idee in einem Satz

Dein Kopf lässt erst los, wenn er sich sicher fühlt — und wenn du ihn vorher geleert hast.

Deine Übungen

1 Kopf leeren, bevor du liegst

Nicht erst im Bett grübeln, sondern vorher aufräumen.

- Am frühen Abend 5 Minuten: schreib alles auf, was dich beschäftigt.
- Sag dir: „Das ist notiert. Heute Nacht muss ich nichts lösen.“

2 Die feste Sorgen-Zeit

Gib deinem Grübeln einen festen Platz — am Tag, nicht in der Nacht.

- Jeden Abend 10 Minuten, immer zur gleichen Zeit, weit vor dem Bett.

3 Vom Kopf in den Körper

Dein Kopf kann nicht gleichzeitig grübeln und spüren.

- Spür deine Füße, das Gewicht im Bett. Atme langsam in den Bauch.

„Ich muss heute Nacht nichts lösen. Mein einziger Job ist: atmen und loslassen.“

► Hör dir dieses Modul an · ca. 5 Minuten, in Patricias Stimme - Audiodatei in den Kursdownloads.

DEIN BONUS

Dein Schlafbuch

Dein sanfter Begleiter für jeden Abend.



Dein Schlafbuch begleitet dich Abend für Abend. Nimm dir zwei, drei Minuten — füll aus, was dir guttut, und lass weg, was nicht passt. Es geht nicht um Perfektion. Es geht um dich.

Jeden Abend ein paar Zeilen: **Mein Übergang heute · Was warten darf · Drei Dinge, für die ich dankbar bin**
· Wie sich mein Körper anfühlt · Mein Blick auf den Morgen.

„Eine Nacht macht nichts kaputt. Sei sanft mit dir.“

ZUM AUSDRUCKEN

Dein Abend auf einen Blick

Leg sie neben dein Bett.

1 • Dein Rhythmus

- ☐ Feste Aufstehzeit halten
- ☐ Morgens 10 Minuten Licht

2 • Der Übergang

- ☐ Pufferzone: die letzte Stunde gehört der Ruhe
- ☐ Mein Feierabend-Signal
- ☐ Zettel für morgen schreiben

3 • Der Körper

- ☐ Leicht & früh essen
- ☐ Kühles Zimmer, warme Füße

4 • Loslassen

- ☐ Sorgen-Zeit am frühen Abend
- ☐ Vom Kopf in den Körper: atmen, spüren

*„Ich bin mir gerade der wichtigste Mensch in meinem Leben.
Ich darf mich um mich kümmern – und alles andere loslassen.“*

ZUM SCHLUSS

Dranbleiben

Wie es weitergeht — auch an schwierigen Tagen.

Du hast dir in diesen Wochen etwas Wertvolles geschenkt: Zeit für dich. Darauf darfst du stolz sein.

1 Wenn eine schlechte Woche kommt

Rückschläge gehören dazu — das ist kein Scheitern. Nimm dir eine deiner Übungen und fang wieder klein an. Eine Nacht macht nichts kaputt.

2 Dein persönlicher Nacht-Fahrplan

Schreib dir die zwei, drei Dinge auf, die dir am meisten geholfen haben. Das ist ab jetzt dein Anker — für jede Nacht.

Möchtest du tiefer gehen? Manchmal steckt hinter dem Schlaf mehr — innere Unruhe, Erschöpfung, das Gefühl festzustecken. Wenn du magst, begleite ich dich weiter: in meinem Kurs „**Kraft behalten, leichter leben**“ oder ganz persönlich in einem 1:1. Buch dir gern dein kostenloses Kennenlerngespräch.

Bleib dran — nicht weil du musst, sondern weil du es dir wert bist.

Von Herzen, deine Patricia ♥