Kurz vor Mitternacht: „Wenn ich jetzt einschlafe, sind es noch sechs Stunden." Du zwingst dich, ruhig zu atmen und die Augen zuzumachen – und wirst immer wacher. Mit der Achtsamkeitsmeditation hörst du auf, gegen das Wachsein zu kämpfen, und beobachtest stattdessen, was gerade da ist: Atem, Körper, Gedanken.

Warum es sich hält

Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Wer denkt „Ich muss jetzt schlafen", setzt sich unter Druck: Du rechnest, schaust auf die Uhr, versuchst Gedanken wegzudrücken. Das alles macht wacher, nicht müder. Die Achtsamkeit dreht das um: Du lässt die Gedanken wie Wolken vorbeiziehen, statt sie wegzuschieben.

Wachliegen = Kampf
rechnen, Gedanken wegdrücken, Schlaf erzwingen

→

Wachliegen = einfach daliegen
beobachten, was gerade da ist

So geht die Übung

1. **Tagsüber, etwa 10 Minuten:** Setz dich ruhig hin und spür deinen Atem. Du schweifst ab? Das ist normal. Bemerk es und kehr freundlich zum Atem zurück. So kannst du es, wenn es drauf ankommt.
2. **Im Bett:** Beobachte deinen Atem – oder wandere mit der Aufmerksamkeit langsam durch den Körper, von den Füßen bis zum Kopf.
3. **Gedanken benennen:** Kommt ein Gedanke, gib ihm kurz einen Namen – „Planen", „Sorgen", „Rechnen" – und kehr zurück. Auch hundertmal.
4. **Nicht erzwingen:** Das Ziel ist nicht, dass du dich entspannen musst. Manchen hilft es sogar, sich vorzunehmen, einfach noch ein bisschen wach zu liegen – ohne Handy, ohne Licht.
5. **Ärger und Unruhe?** Dann steh auf und tu woanders etwas Ruhiges (Stimuluskontrolle, Episode 1).

Dein Satz für die Nacht: „Ich muss jetzt nicht schlafen. Ich darf einfach daliegen."

Wenn es nicht gleich klappt

Du wirst dabei unruhiger? Öffne die Augen, übe kürzer und übe tagsüber weiter. Du schläfst trotzdem nicht ein? Darum geht es nicht – das Einschlafen kommt nebenbei, wenn der Kampf aufhört. Die Gedanken sind zu laut? Benennen und zurück. Keine Zeit? Fünf Minuten reichen zum Start. Ein Tag ohne Übung? Passiert – mach am nächsten Tag weiter. Wühlt dich die Innenschau stark auf, zum Beispiel durch belastende Erinnerungen: Hör auf und besprich das mit einer Psychologin oder einem Psychologen.

Wichtig: Länger anhaltende Schlafprobleme ärztlich abklären (z. B. Schlafapnoe). Schlafmittel und Melatonin mit Ärztin, Arzt oder Apotheke besprechen. Lautes Schnarchen mit Atemaussetzern, Aufwachen mit Luftnot oder ständiges Einnicken am Tag gehören ärztlich abgeklärt – nicht aufs Arbeitsblatt.

Mein Einschlaf-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist dir das Einschlafen in den letzten Nächten gefallen?	3	3	2
2. Wie sehr hat dein Kopf im Bett weitergearbeitet – Sorgen, Pläne, Aufgaben?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich angestrengt oder unter Druck gesetzt, endlich einzuschlafen?	3	2	1
4. Wie viel Zeit hast du wach im Bett verbracht, ohne einschlafen zu können?	3	3	2
5. Wie sehr hat dich das Thema Schlaf tagsüber beschäftigt – Müdigkeit, Sorge vor der Nacht?	2	2	1
Summe (0–20)	14	12	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Am ersten Tag festlegen

Wann übe ich tagsüber? (etwa 10 Minuten)
13:00 Uhr, nach dem Mittagessen

Mein Satz für die Nacht:
Ich muss jetzt nicht schlafen. Ich darf einfach daliegen.

Im Bett beobachte ich: Atem oder Körper?
erst Atem, dann Körper (Füße → Kopf)

2 · Jeden Morgen eine Zeile für gestern und die letzte Nacht

Trag jeden Morgen ein, wie du geübt hast und wie die Nacht war. Schätze nur grob, ohne auf die Uhr zu schauen.

Tag	**Tagsüber geübt** (Minuten)	**Im Bett geübt** ✓	**Kampf gegen das Wachsein (0–10)**	**Eingeschlafen** (geschätzt: schnell · mittel · lange)	**Aufgestanden, weil Ärger kam?** ✓	**Morgens erholt (0–10)**	**Was war da?** (Gedanken, Gefühle, Notiz)
1	10	✓	8	lange	✓ 1×	3	viel gerechnet – „Rechnen" benannt, zurück zum Atem
2	10	✓	7	lange	–	4	Präsentation im Kopf – „Planen"
3	0	✓	7	mittel	–	4	tagsüber nicht geübt – passiert, weitermachen
4	5	✓	6	mittel	–	5	unruhig geworden – Augen auf, kürzer geübt
5	10	✓	5	mittel	–	5	der Satz hat geholfen
6	0	✓	5	schnell	–	6	wieder nicht geübt – weitermachen
7	10	✓	4	schnell	–	6	kurz wach gelegen, aber ohne Kampf

So übst du: Tagsüber etwa 10 Minuten sitzen und den Atem spüren – abgeschweift? Bemerken, freundlich zurück. Im Bett Atem oder Körper beobachten, Gedanken kurz benennen (Planen, Sorgen, Rechnen) und zurückkehren. Kommen Ärger und Unruhe: aufstehen (Episode 1).

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Was ist anders, wenn ich nicht kämpfe?
rechne weniger; wach liegen ist nicht mehr so schlimm

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?
weiter 10 Minuten nach dem Mittagessen; Satz bleibt

BEISPIEL

Mein Einschlaf-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist dir das Einschlafen in den letzten Nächten gefallen?			
2. Wie sehr hat dein Kopf im Bett weitergearbeitet – Sorgen, Pläne, Aufgaben?			
3. Wie sehr hast du dich angestrengt oder unter Druck gesetzt, endlich einzuschlafen?			
4. Wie viel Zeit hast du wach im Bett verbracht, ohne einschlafen zu können?			
5. Wie sehr hat dich das Thema Schlaf tagsüber beschäftigt – Müdigkeit, Sorge vor der Nacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Am ersten Tag festlegen

Wann übe ich tagsüber? (etwa 10 Minuten)

Mein Satz für die Nacht:

Im Bett beobachte ich: Atem oder Körper?

2 · Jeden Morgen eine Zeile für gestern und die letzte Nacht

Trag jeden Morgen ein, wie du geübt hast und wie die Nacht war. Schätze nur grob, ohne auf die Uhr zu schauen.

Tag	**Tagsüber geübt** (Minuten)	**Im Bett geübt** ✓	**Kampf gegen das Wachsein (0–10)**	**Eingeschlafen** (geschätzt: schnell · mittel · lange)	**Aufgestanden, weil Ärger kam?** ✓	**Morgens erholt (0–10)**	**Was war da?** (Gedanken, Gefühle, Notiz)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

So übst du: Tagsüber etwa 10 Minuten sitzen und den Atem spüren – abgeschweift? Bemerken, freundlich zurück. Im Bett Atem oder Körper beobachten, Gedanken kurz benennen (Planen, Sorgen, Rechnen) und zurückkehren. Kommen Ärger und Unruhe: aufstehen (Episode 1).

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Was ist anders, wenn ich nicht kämpfe?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?