

SCHLAF-BRIEF

Schimpansen lachen| SCHLAFEN | Schlaf & Glück

Tierisch lachen?

Lachen ist dem Menschen in die Wiege gelegt. Kinder lachen durchschnittlich 400 mal am Tag, Erwachsene heben nur noch ca. 15-mal die Mundwinkel in dieser Zeit. Oft lacht es wegen einer heiteren Situation oder um sich bei Stress und Anspannung zu entlasten oder um drohende Konflikte mit anderen abzuwenden.

Die Schimpansen welche laut Evolution unsre nächsten Verwandten sind lachen ähnlich wie wir Menschen, das Lachen ist eine Reflexbewegung. Ein Reiz



welcher durch die Empfindungsnerve an unser Gehirn weitergeleitet wird auf die Muskelbewegung übertragen.



Bedeutet guter Schlaf auch Glück im Leben?

Wer schon länger unter Schlafstörungen leidet kann tatsächlich sagen, guter Schlaf ist Glücksache!

Doch muss das so sein? Dürfen nicht alle einfach einschlafen, durchschlafen und vor allem fit und erholt aufwachen? Für Menschen, bei welchen sich über Monate oder schon Jahre der „schlechte“ Schlaf eingebürgert hat, ist dies schwer vorstellbar.

Neben dem immer weniger leistungsfähig, schlapp und keine Nerven zu haben schleichen sich oft noch weitere gesundheitliche Probleme ein. Doch als erstes ist meist der soziale Rückzug und keine Kraft und Lust auf Freizeitbeschäftigungen und Hobbys. Aus einem Ohnmachtsgefühl heraus, lieber direkt nach der Arbeit nach Hause zu gehen um sich wieder zu erholen sorgen diese Menschen immer weniger für ihre persönlichen Glücksmomente! Es wird immer schwerer und ein grosser Kreislauf beginnt, mit Rückzug zum sich ausruhen vom Müde sein und damit noch weniger Möglichkeiten zur Glückshormon Produktion. Das schlecht schlafen können,

Fragen:

Was brauchst Du für Deinen traumhaften Schlaf?

- Wie oft lachst Du?
- Welche Hobbys machst Du aktiv?
- Wie oft bist Du an der Natur?
- Was hält Dich von einem Abendspaziergang ab?
- Warst Du schon einmal auf: www.schlaf-laden.ch und hast die verschiedenen Angebote gesehen?
- Was hält Dich am schlafen ab?



Glückskalender 2021 Jetzt auf www.schlaf-laden.ch bestellen!

hat auch einen direkten Einfluss auf den Hormonkreislauf und die Glückshormone werden tatsächlich immer weniger produziert. Es wird so immer noch anstrengender im Leben, da weniger Freude und Glück verspürbar ist.

Helfer

Sich überwinden täglich etwas zu tun, was einem grosse Freude macht! Ein freudvolles Hobby ohne Leistungsdruck! Wenn möglich ausserhalb seiner 4 Wände und vielleicht wieder mit anderen zusammen zur Motivation!

Tägliche Spaziergänge in der Natur oder nicht zu später Sport Ein Schlafkurs oder Coaching besuchen, um sich bewusst machen, was man persönlich tun kann für seine erholsame Schlafzeit.

Glückshormone:

Als Glückshormone werden bestimmte Botenstoffe bezeichnet, die Wohlbefinden oder Glücksgefühle hervorrufen können. Das erreichen sie meist durch eine stimulierende, entspannende oder schmerzlindernd-betäubende Wirkung. Beispiele für Glückshormone sind: Dopamin Serotonin Noradrenalin.



Gut zu wissen

5 Minuten täglich bewusst Lachen bzw. mind. 60 Sekunden am Stück die Mundwinkel breit ziehen, dass es schmerzt und auf den Gesichtsnerv drückt zum Glückshormonproduktion ankurbeln.