

Netzwerk, Verein für Gesundheitsförderung

## Schlaflos in Liechtenstein – Tipps und Tricks für einen besseren Schlaf

**ONLINE** Kennen Sie das auch? Den ganzen Tag sind Sie müde, aber sobald Sie ins Bett gehen, können Sie einfach nicht schlafen? Vielleicht halten Sie Gedanken wach: Sie grübeln und kommen wegen der aktiven Gedanken nicht zur Ruhe. Vielleicht haben Sie noch unerledigte Dinge, die Ihnen keine Ruhe lassen oder Vorhaben, welche Sie noch planen müssen oder Ihnen kommt etwas Wichtiges in den Sinn, das Sie nicht vergessen sollten. Alle diese Gedanken können Sie vom Schlafen abhalten. Es gibt aber auch diverse andere Gründe, die zu den weit verbreiteten Ein- und Durchschlafproblemen führen.

Ungefähr ein Viertel der Bevölkerung leidet unter Schlafproblemen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, dagegen etwas zu tun, falls Sie ebenfalls von Schlafschwierigkeiten betroffen sind.

Oft sind Gedanken der Grund, weshalb wir nicht schlafen können bzw. keine Ruhe finden. Je länger wir nicht einschlafen oder je öfter wir aufwachen, desto eher neigen wir dazu, über unseren Schlaf bzw. das Nicht-Schlafen nachzudenken. Solche Gedanken können beispielsweise sein, dass es schon sehr spät ist und wir bis zum Aufstehen nicht mehr ausreichend Schlaf bekommen werden.

Oder wir wünschen uns schon beim ins Bett gehen, dass wir endlich mal eine Nacht nicht aufwachen werden. Solche schlafbewertenden Gedanken sind Gift für unseren Schlaf, denn Sie setzen uns unter Druck. Wir machen uns damit selbst Stress. Wenn wir gestresst sind, wird unser Körper automatisch aktiviert. Wenn also unser Körper und unsere Gedanken so aktiv sind, ist es klar, dass wir nicht schlafen können.

Es gibt zwei Lösungsansätze (die übrigens bei diversen Ursachen der Schlaflosigkeit helfen): Gedankenkontrollstrategien und Entspannungstechniken.

Durch Gedankenkontrollstrategien kann man lernen, die Gedanken weg von den aktivierenden und stressauslösenden Themen auf neutrale oder positive und entspannende Gedanken zu lenken. Z. B. können wir uns überlegen, was wir am nächsten Tag zum Mittagessen wollen und was wir dafür noch einkaufen müssen. Wir können uns aber auch überlegen, was wir tun würden, wenn wir zehn Millionen im Lotto gewinnen würden. Oder der Klassiker: Zählen Sie Schäfchen bzw. versuchen Sie ohne abzuschweifen bis auf 1000 zu zählen. Ich kenne bisher niemanden, der nicht schon vor dem Erreichen von 1000 eingeschlafen ist.



Nicole Vogler, Psychologin und Psychotherapeutin in eigener Praxis und Beraterin bei [www.helpchat.li](http://www.helpchat.li), kostenlose und unkomplizierte Onlinehilfe. (Foto: ZVG)

Diese Gedankentechniken klingen einfach, sind aber eine enorme Übungssache. Man wird gedanklich automatisch immer wieder abschweifen. Die Kunst ist es jedoch, die Geduld nicht zu verlieren und immer wieder zu den alternativen Gedanken zurückzukehren - das kann mehrere 100 Mal pro Nacht nötig sein, das ist in Ordnung. Probieren Sie es aus und üben Sie so lange, bis es geht. Die zweite Möglichkeit zur Erhöhung der

Schlafqualität sind Entspannungstechniken. Es gibt diverse Möglichkeiten, z. B. progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Meditation oder verschiedene Atemtechniken. Sie können Anleitungen im Internet finden, auf Kursangebote zurückgreifen, und auch jeder Psychotherapeut kann Ihnen Entspannungstechniken beibringen. Wie bei den Gedankenkontrollstrategien liegt auch hier der Schlüssel zum Erfolg im regelmässigen

Üben - die Techniken nur ein paar Mal auszuprobieren wird Ihnen bei Schlafproblemen nicht helfen, Sie müssen sie schon beherrschen und dabei wirklich entspannen können.

Sie können die Entspannungstechniken mit den Gedankenkontrollstrategien kombinieren. Somit wirken Sie der Aktivierung der Gedanken und der des Körpers entgegen und werden besser schlafen.

Sollten Sie mit den Gedankenkontrollstrategien oder den Entspannungstechniken Mühe haben oder falls sich Ihr Schlaf trotzdem nicht verbessert, empfehle ich, eine psychotherapeutische Fachperson aufzusuchen, welche diese Themen mit Ihnen detailliert anschauen kann und zudem mit Ihnen gemeinsam feststellen kann, ob es noch andere Gründe für Ihre Schlaflosigkeit gibt. (pr)

ANZEIGE

[www.helpchat.li](http://www.helpchat.li) ist ein Angebot des Vereins **Netzwerk** Liechtenstein

## Erwachsenenbildung

## Onlinekurs: Schlaue Köpfe lernen richtig

**SCHAAN** Onlinekurs für Jugendliche von 15 bis 20 Jahren: Willst du das Gelernte schnell im Langzeitgedächtnis speichern? Hast du keine Lust, stundenlang zu pauken? Willst du die Lernzeit mit Spass statt Frust erleben? Dann bist du in diesem Kurs genau richtig! Lernen anders erleben und dabei noch Zeit sparen für die anderen Dinge im Leben. Durch den bewussten Einsatz von schlaun und zeitsparenden Methoden wird das Lernen in Zukunft sehr gut gelingen und auch Freude statt Frust bringen. Der Kurs 4A07 unter der Leitung von Margit Hinterreiter findet am Mittwoch, den 24. Februar, um 18.30 Uhr online mit Zoom statt. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta (Telefon: 232 48 22; E-Mail-Adresse: [info@steinegerta.li](mailto:info@steinegerta.li)). (pr)

[www.volksblatt.li](http://www.volksblatt.li)



### FBP aktuell OG Ruggell – Bestes FBP- Resultat im Unterland erzielt

**RUGGELL** Vorsteherin Maria Kaiser Eberle (links) und Obmann Christian Büchel (rechts) gratulierten im Namen der FBP-Ortsgruppe Ruggell Franziska Hoop zu ihrem erfolgreichen Resultat bei der Landtagswahl 2021. Sie erzielte am vergangenen Sonntag 2098 Stimmen. Die Ortsgruppe Ruggell möchte sich bei allen Wählerinnen und Wählern für das Vertrauen bedanken und wünscht Franziska viel Erfolg in der kommenden Legislatur.

(Text: eps; Foto: ZVG)

## Inserate



FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

## Edikt

3R VA.2021.16 – ON

#### Einberufung der Verlassenschaftsgläubiger gemäss §§ 813 bis 815 ABGB iVm Art 174 AussStrG

Hanspeter Benz, geboren am 03.09.1969, schweizerischer Staatsangehöriger, verheiratet, zuletzt wohnhaft gewesen in FL-9490 Vaduz, Alvierweg 3, ist am 01.11.2020 Grabs verstorben.

Alle, die an die Verlassenschaft eine Forderung zu stellen haben (alle Gläubiger) werden aufgefordert, ihre Ansprüche längstens bis zum **22.02.2021**, beim Fürstlichen Landgericht, Spaniagasse 1, 9490 Vaduz, zur Geschäftszahl 3R VA.2021.16, schriftlich anzumelden, zu begründen und nachzuweisen.

Falls die Gläubiger diese Frist ungenützt verstreichen lassen, bewirkt dies, dass diese Gläubigern gegen die Verlassenschaft, wenn diese durch die Bezahlung der angemeldeten Forderungen erschöpft worden ist, kein weiterer Anspruch zusteht, wenn es nicht durch ein Pfandrecht gesichert sind.

Vaduz, 08.02.2021

FÜRSTLICHES LANDGERICHT

1640.280

## Edikt

3R VA.2021.27 – ON

#### Öffentliche Bekanntmachung gemäss Art 158 AussStrG Aufruf unbekannter Erben

Abdullah Ahunbay, geboren am 15.09.1950 in Xinjiang China, türkischer Staatsangehöriger, ledig, zuletzt wohnhaft gewesen in FL-9490 Vaduz, Landstrasse 115, ist am 03.11.2020 in Vaduz verstorben.

Ob Erbinnen/Erben vorhanden sind, ist dem Fürstlichen Landgericht nicht bekannt

Wer auf die Verlassenschaft Anspruch erheben will, hat dies binnen sechs Monate ab dem Tag der Veröffentlichung dieses Ediktes dem Fürstlichen Landgericht, Spaniagasse 1, 9490 Vaduz, zu Aktenzahl 3R VA.2021.27, mitzuteilen und ihr/sein Erbrecht nachzuweisen.

Wird diese sechsmonatige Frist versäumt, so kann die Verlassenschaft ohne Rücksicht auf die Ansprüche der unbekannteren Erbinnen/Erben oder Noterbinnen/Noterben den bekannten Erbinnen/Erben eingeworfen oder für erblos erklärt werden.

Vaduz, 03.02.2021

FÜRSTLICHES LANDGERICHT

1562.280