



„Horizonte öffnen“ Hörerservice

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf ~~oe~~ins, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

Tipp des Monats März 2006: Erholsam schlafen

von Guntram Staudte (Geomant und Schlafforscher, Oldenburg)

Mein Tipp besteht aus zwei Teilen:

➤ Im ersten Teil möchte ich Sie einladen sich einen Zettel und einen Stift in die Hand zu nehmen und eine kurze spontane Gedankensammlung zu machen zum Thema: „erholsam schlafen“. Was fällt Ihnen ein zum Thema „erholsam schlafen“? Und so fokussiert auf „erholsam Schlafen“ gehen Sie ins Schlafzimmer hinein und stellen sich wirklich bewusst vor jeden Gegenstand – ob Bett, Fernseher oder was auch immer so im Schlafzimmer ist - und achten nur auf den ersten Impuls. Ob ein „ja“ kommt oder ein „nein“. „Ja“ passt zu „erholsam schlafen“, nein passt nicht zu „erholsam schlafen“. Und so – nach diesem Prinzip – könnten Sie auch die Farben durchgehen oder die Raumaufteilung usw. Dieser erste Impuls ist wichtig. Das ist unsere innere Stimme und wir wissen selbst immer am besten, was gut für uns ist.

➤ Der zweite Teil meines Tipps bezieht sich auf die Zeit vor dem Schlafen gehen. Ich würde erstmal einen kleinen Spaziergang empfehlen – sollte natürlich nicht zu lang sein – um so die letzten Energien abzulaufen, die vielleicht noch etwas am aufputschen sind. Setzen Sie sich hinterher vor eine Kerze und lassen Sie den Tag dann noch einmal rückwärts ablaufen. Alles was noch in Ihren Gedanken wirbelt und noch nicht abgearbeitet ist, werfen Sie bewusst in die Flammen hinein, so dass Sie es nicht mit in den Schlaf hineintragen. Damit ist wieder die emotionale Ebene angesprochen. Wir haben es vielleicht gar nicht, baubiologisch betrachtet, mit einem Störfeld zu tun, sondern die Gedanken sind noch da und sie arbeiten nachts und lassen uns nicht zur Ruhe kommen. Mit dieser Methode schaffen Sie sich eine gute Basis für einen erholsamen Schlaf.

Literaturtipps:

- Peter Newerla: Strahlung und Elektromog - Ein praktischer Leitfaden;
ISBN: 3890600565; März 2003
- Karen Kingston: Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags;
ISBN: 3499613999; Januar 2003
- Günther Sator: Die Kraft der Wohnung entdecken und nutzen
ISBN: 3774266719; Februar 2005
- Eva K. Hoffmann: Energiepflanzen im Haus
ISBN: 3809415235; 2003

Kontakt:

Moderatoren und Redaktion : horizonte@wissensimpulse.de

Studiogast Guntram Staudte : guntram.staudte@t-online.de ; Tel.: 0441 – 39 06 39 43