

Das
Ausmalbuch
für wache
Nachtstunden

Sarah Jane Arnold

Das
Ausmalbuch
für wache
Nachtstunden

Kösel

Der Kösel-Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie gravierende Schlafprobleme (Schlaflosigkeit, Schlafwandeln, Narkolepsie usw.) haben oder sehr unter Ihren Schlafproblemen leiden, empfiehlt es sich, einen Facharzt oder Schlafexperten aufzusuchen. Fragen Sie dazu bei Ihrem Hausarzt oder bei Ihrer Krankenkasse nach. Weiterführende Adressen finden Sie auch im Anhang.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Deutsche Erstausgabe

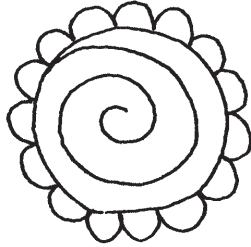
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel *The Can't Sleep Colouring Journal* im Verlag Michael O'Mara Books Ltd., London

Copyright der deutschsprachigen Ausgabe © 2017 Kösel-Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Copyright © 2016 Michael O'Mara Books Ltd.

Umschlag: Weiss Werkstatt, München nach einem Entwurf von Claire Cater
Umschlagmotiv: Clare Cater / Weiss Werkstatt, München
Illustrationen: Elzbieta Jarzabek, Victoria Nelson, Lizzie Preston

Übersetzung: Claudia Bitz
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: G. Canale & C.S.p.A.

Printed in Italy
ISBN 978-3-466-34669-1
www.koesel.de



Einführung

Schlaf ist eine universelle, von allen Menschen geteilte Erfahrung. Wir alle schlafen und wir alle brauchen unseren Schlaf. Meist schlafen wir einfach und denken nicht darüber nach. Manchmal schlafen wir aber nicht so gut, wie wir gerne möchten und wie wir es auch brauchen. Dann beginnen unsere Gedanken um dieses Problem zu kreisen. Wenn Sie derzeit Schlafschwierigkeiten haben, kann Ihnen dieses Buch helfen. Sie finden darin wunderschöne Motive zum Ausmalen, leicht verständliche Informationen über den Schlaf und Schlafprobleme und hilfreiche Hinweise, wie man mit Schlaflosigkeit umgeht. Wir können guten Schlaf nicht erzwingen, aber wir können lernen, wie wir ihn herbeiführen und uns dabei stärken.





Wie wir schlafen

Unser Schlaf dient als eine regelmäßig auftretende körperliche Ruhepause, die von unserem Gehirn gesteuert und von unserer Umwelt beeinflusst wird. Jeder von uns hat eine »innere Uhr«, die in Wechselbeziehung zum natürlichen Tag-und-Nacht-Rhythmus steht. Sie reguliert die täglichen Aktivitäten in Gehirn und Körper und beeinflusst, wann wir schlafen und wann wir wach werden (also unseren Biorhythmus). Im Laufe des Tages steigt unser Bedarf an Schlaf immer weiter an. Je länger wir wach bleiben, desto größer wird dieses Bedürfnis. Wenn wir einschlafen, lässt der Druck nach – wie wenn sich ein Ventil öffnet – und der Zyklus beginnt von neuem. (Dieser Prozess wird als Schlaf-Homöostase bezeichnet.)

Jeder Mensch braucht eine unterschiedliche Menge an Schlaf, was auch von Alter, Lebensstil usw. abhängt. Sieben bis acht Stunden guten Schlafes werden allerdings von der Wissenschaft als optimal empfohlen. Guter, stärkender Schlaf beeinflusst unsere körperliche und geistige Gesundheit positiv. Er unterstützt den Körper dabei, Kraft zu tan-





ken und sich zu erneuern, erlaubt dem Bewusstsein, eine Pause zu machen, und hilft dem Geist dabei, neue Informationen zu verarbeiten und Erinnerungen zu verankern.

Schlafprobleme

Die meisten von uns schlafen irgendwann im Leben nicht gut. Entweder man schläft nur schwer ein oder nicht durch, schläft generell schlecht (wenn man aufwacht und sich immer noch müde und unerfrischt fühlt) und/oder wacht zu früh wieder auf. Schlechter Schlaf kann durch eine Vielzahl unterschiedlicher Faktoren ausgelöst werden, darunter Umwelteinflüsse, gesundheitliche Probleme, stressige Lebenssituationen und persönliche Schwierigkeiten. Es ist normal – und verständlich –, hier in die Falle zu tappen, gegen die Schlaflosigkeit anzukämpfen und dadurch das Problem zu verschlimmern, aber Symptome wie das Gefühl von Hilflosigkeit, Panik, Stress oder gar Depression, die mit dem Mangel an Schlaf einhergehen, werden dadurch oft erst herbeigerufen bzw. verstärkt.





Wie man mit Schlaflosigkeit umgeht

Wir können Schlafprobleme nicht kontrollieren, aber wir können wählen, wie wir mit ihnen umgehen. Dieses Buch zeigt Ihnen kreative Alternativen, wie Sie auf schlechten Schlaf reagieren und gleichzeitig für Ihr Wohlbefinden sorgen können. Sie finden:

- aufwendige Motive, die Sie vor dem Zubettgehen oder bei Schlaflosigkeit ausmalen können. Dies hilft Ihnen zu entspannen und schläfrig zu werden;
- inspirierende Zitate;
- hilfreiche Mantras, um einen konstruktiven Umgang mit Schlaflosigkeit zu unterstützen;
- Raum, um Ihre Gedanken und Gefühle zu erkunden und niederzuschreiben;
- Methoden, um mit störenden Gedanken umzugehen, die einen am Schlafen hindern;



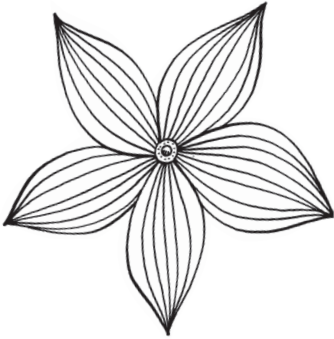


- Tipps, wie man eine gute (Ein-)Schlafroutine entwickelt;
- Hinweise, wie man seinen Lebensstil so umstellen kann, dass man in Phasen der Schlaflosigkeit gut für sich sorgt.

Der Inhalt dieses Buches wurde inspiriert von bzw. basiert auf der Akzeptanz- und Commitmenttherapie (ACT) und der Verhaltenstherapie, die beide nachweislich bei Schlafproblemen helfen. Zusätzlich kann das Ausmalen Sie dabei unterstützen, Ihren Geist zu entspannen und sich so auf den Schlaf vorzubereiten, es bietet einen kreativen und vergnüglichen Weg, mit schlechtem Schlaf umzugehen. Sie dürfen sich ruhig Zeit für sich selbst nehmen, um nachzudenken, Ihren Gedanken und Gefühlen Raum zu geben, sich um sich selbst zu kümmern und den gegenwärtigen Augenblick zu genießen – auch wenn Sie gerade nicht schlafen können.

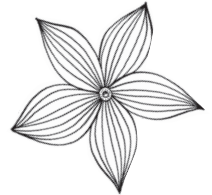
Mit den besten Wünschen
Dr. Sarah Jane Arnold





Den Tag zum Abschluss bringen

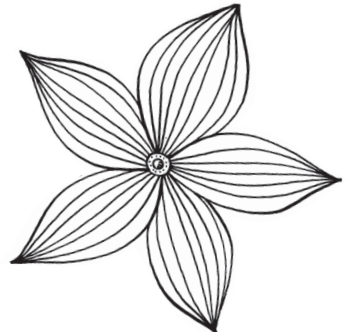
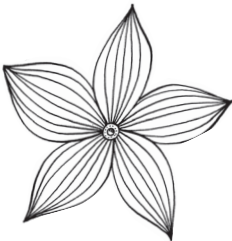
Nehmen Sie sich etwas Zeit, um über Ihren
heutigen Tagesablauf nachzudenken.



Was ist gut gelaufen?

Welche Herausforderungen gab es?

Gab es etwas, das Sie beim nächs-
ten Mal anders machen möchten?





Jeden Abend niederschreiben, wie der Tag gelaufen ist,
kann Ihnen helfen, Ihre Erfahrungen einzuordnen und
zu verarbeiten, sodass Ihr Geist zur Ruhe kommt.



Sarah Jane Arnold

Das Ausmalbuch für wache Nachtstunden

Paperback, Flexobroschur, ca. 128 Seiten, 14,7x19
ISBN: 978-3-466-34669-1

Kösel

Erscheinungstermin: März 2017

Malen Sie sich in den Schlaf!

Ausmalen statt Schäfchen zählen! Mit diesem Kreativ- und Ausmalbuch kann man zur Ruhe kommen und abschalten. Es lenkt von der Schlaflosigkeit ab und hilft, aus dem Karussell negativer Gedanken auszusteigen, die einen daran hindern, sich zu entspannen. Dazu finden sich in diesem Buch zahlreiche wunderschöne Motive zum meditativen Ausmalen, hilfreiche Entspannungstechniken, inspirierende Zitate und viel Platz, um eigene Gedanken niederzuschreiben. Wache Nachtstunden werden dadurch zu einem verzauberten Vergnügen, entspannt findet man leichter in den Schlaf.



[Der Titel im Katalog](#)