



# Leseprobe

Dr. med. Claudia Croos-Müller

## Schlaf gut - Das kleine Überlebensbuch

Soforthilfe bei Schlechtschlafen, Alpträumen und anderen Nachtqualen

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 10,00 €



---

Seiten: 48

Erscheinungstermin: 06. Oktober 2014

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

Die Schaf-Familie verhilft zu gutem Schlaf!

Gehören Sie auch zu diesen Bedauernswerten: Sie fallen müde ins Bett – und können einfach nicht einschlafen. Oder Sie schlafen ein und wachen nach kurzer Zeit wieder auf. Oder Sie werden gequält von Albträumen und Zähneknirschen – und fühlen sich am nächsten Morgen wie gerädert.

Schluss damit! Statt Verzweiflung und Schlaftabletten lieber zusammen mit Oscar, seiner Freundin Emily, dem schwarzen Glücksschaf Willy und dem Schlaf-Schaf Marie durch 12 neue Übungen wieder gut schlafen lernen – vom Zwischendurch-Schläfchen bis zum Tiefschlaf. Auch diese Körperübungen können Sie wieder jederzeit umsetzen. Schnell, einfach und wirksam.



### Autor

## Dr. med. Claudia Croos-Müller

---

Dr. med. Claudia Croos-Müller ist Fachärztin für Neurologie, Nervenheilkunde und Psychotherapie sowie Europazertifizierte EMDR-Therapeutin. Sie hat die Body2Brain-ccm®-Methode entwickelt und bietet Vorträge, Workshops und Seminare unter anderem zu den Themen emotionale Steuerung und mentale Gesundheit sowie Ausbildung in der Body2Brain-Methode an. Die Bestsellerautorin ist regelmäßige Dozentin, zum Beispiel bei der Akademie der Deutschen Medien und der Referentenagentur Bertelsmann.

## Warum »Sich hin- und herwiegen« hilft

Der Wiegerhythmus ist uralte.

Auf der ganzen Welt, bei allen Völkern, wiegen die Mütter (und immer öfter auch die Väter) ihre kleinen Kinder in den Schlaf. Sie wissen, dass das beruhigend ist und den Schlaf fördert.

Der Grund: Der langsame Wiegerhythmus wird von den Nervenzellen und -leitungen des Körpers an das Gehirn weitergeleitet. Dort kommt es zu einer Art »Harmonisierung«: Die Emotionszentren schalten in einen Wohlfühlmodus um, was zur Produktion von Ruhe-Neurotransmittern führt. Diese wiederum bewirken auch einen ruhigeren Herzschlag, eine ruhige, gleichmäßige Atmung und eine muskuläre Entspannung – alles die besten Voraussetzungen zum Einschlafen und für guten Schlaf.

Durch das Hin- und Herwiegen imitierst du die langsamen Hirnströme des Tiefschlafs. Du erinnerst das Gehirn daran, was es tun kann und tun soll: einen Ruherhythmus synchronisieren und die Offline-Ruheprogrammierung einschalten.

Und nun sei dir selbst eine gute Mama und ein guter Papa: Auch als »großer«, erwachsener Mensch kannst du dich in den Schlaf wiegen.

Du kannst »Wiegen« mit ★ »Summen« kombinieren, vielleicht auch mit einem kleinen Schlaflied aus Kindertagen oder einer harmonischen Lieblingsmelodie von dir.

