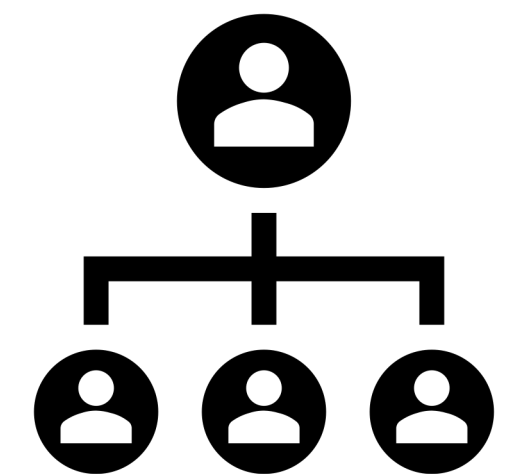
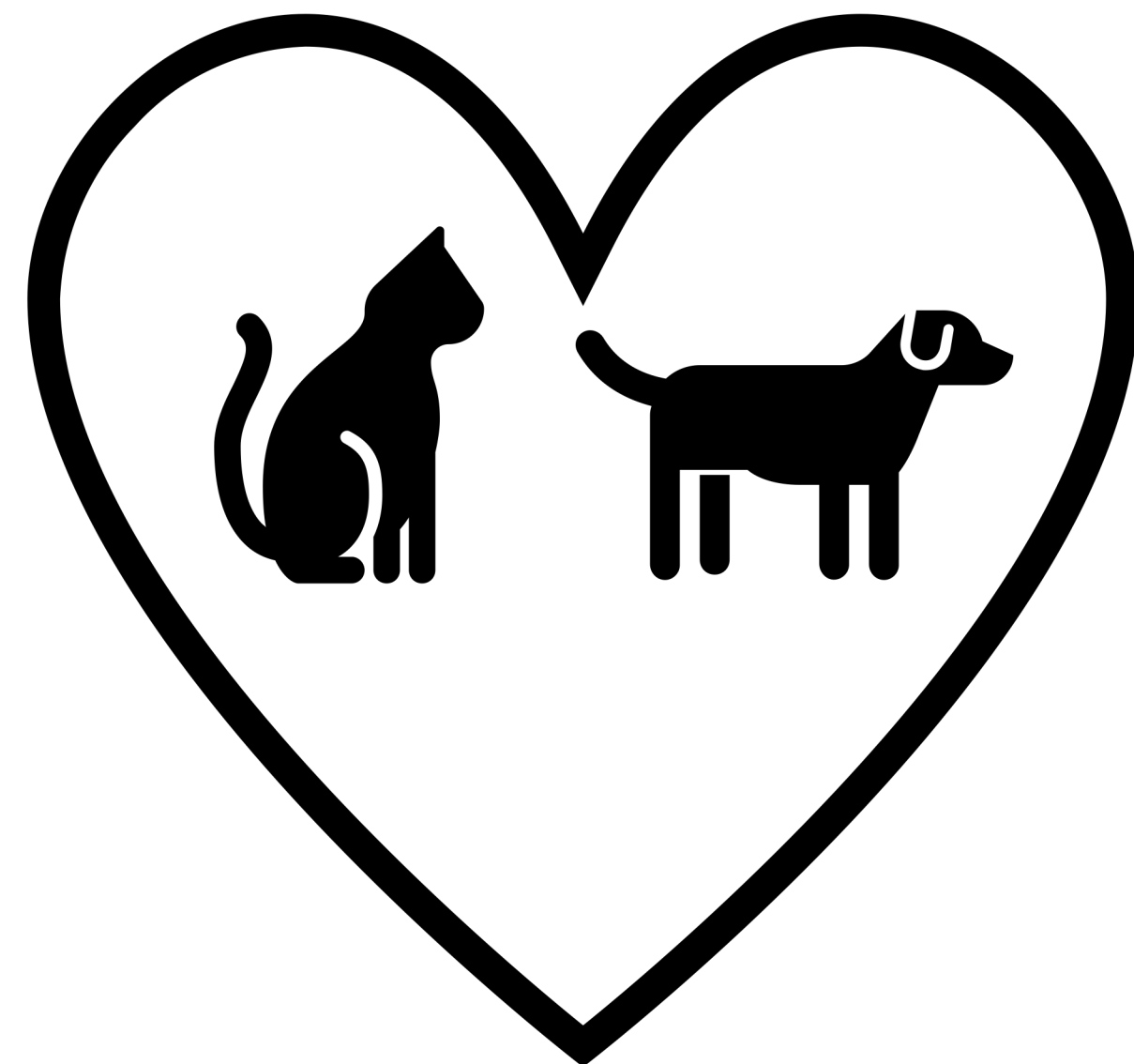
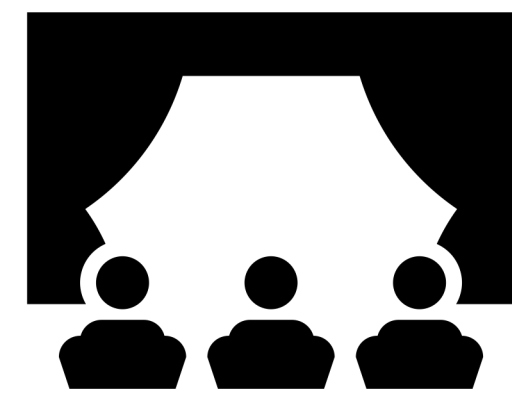
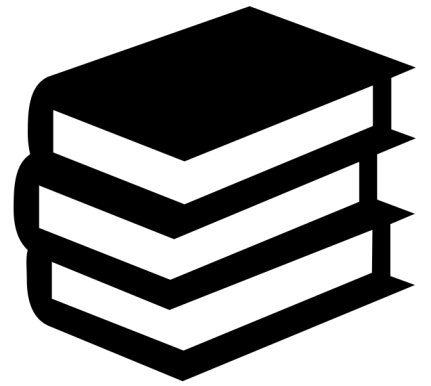
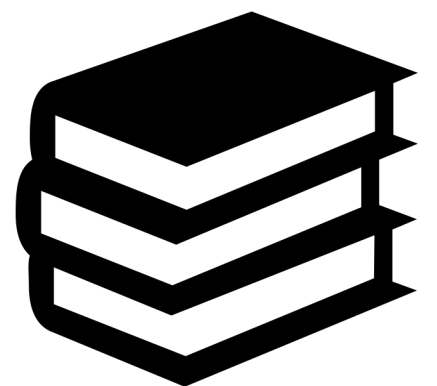
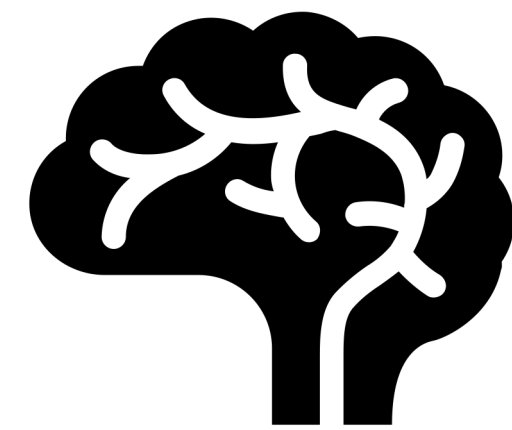
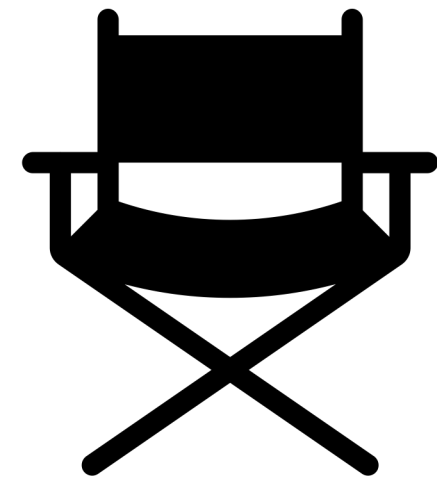
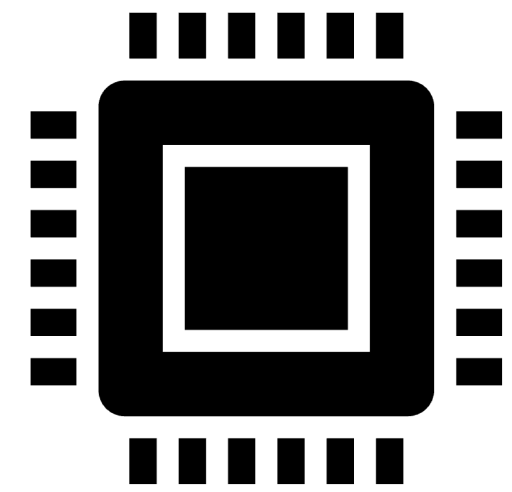


**LERNEN VON DEN PROFIS:
ERHOLSAMEN SCHLAF GEZIELT
VERHINDERN**

Schlummerland...

Mario Müller mueller@itrakon.de
alle Messenger: +491778279277



Erholsamen Schlaf gezielt verhindern! Ratgeber aus der Hölle



17.10.23

**Unser Profi:
Heiko Undemüde, 32**

Am Morgen

- Heikos Wecker klingelt um 6:30
- Und um 6:35
- Und um 6:40

- Und um 6:45, 6:50, 6:55, 7:00
- Und um 7:45, 8:15 und 9:15 Uhr
- → Heiko bemerkt nicht, dass es hell wird, weil er durch das Fenster die ganze Nacht auf eine Straßenlaterne blickt
- Das Schlafzimmer hat angenehme 29 Grad
- Morgens ein trockener Mund: perfekt! Lassen wir so.



Jetzt erstmal aufs Sofa

- Das Fenster bleibt ZU!
- Und zwar den ganzen Tag!
- Erstmal am Handy durch die Sozialmedien. Was gibt's Neues auf Tiktok? Wie läuft der Krieg?
- Oh, so spät schon? Dann mal an den Computer! Keine Zeit mehr für Frühstück.
- In den Bürostuhl legen, Füße auf den Schreibtisch, ran an die Arbeit.
- Der Bildschirm genügt immer als Beleuchtung

Logistik

- Heiko bewahrt alle Getränke sicher im Schrank im Keller auf
- (alles Cola und Limo, aber eben nur mit Aufwand zu erreichen)
- Aufkommenden Bewegungsdrang sitzt Heiko ebenso wie Durst konsequent aus (die nerven mit der Zeit immer weniger)
- Heiko fängt alle Arbeitsprozesse sofort an, welche abzuschließen ist hingegen unnötig
- Heiko überlegt erst, was er essen könnte, wenn der Hunger nicht mehr zu ignorieren ist. Hierfür hält er überall griffbereit Nester mit Schokoriegeln und Chips.
- Aber: nicht übertreiben, es soll ja am Abend noch Platz für eine schwere, fette Mahlzeit sein
- Wenn kein fensterloser Raum zur Verfügung steht, wählt Heiko einen kleinen Raum mit kleinem Fenster, das selbstredend immer verschlossen bleibt.



Logistik II

- Heiko lässt die Türe einen Spalt offen, damit Leute stören könnten, aber trotzdem kein Luftaustausch passieren kann.
- Wichtig: KEIN KÜNSTLICHES LICHT außer dem Bildschirm
- **Mentalhygiene:** Es gibt keine Probleme. Heiko ignoriert und verdrängt sie konsequent. Private, berufliche oder existenzielle Sorgen oder Bedürfnisse haben in einem gesunden Geist keinen Platz!
- Falls Probleme von außen herangetragen werden oder sich nicht leugnen lassen gilt bei Heiko folgender Merksatz:
- **Ich bin nicht schuld, wenn etwas nicht passt – und WENN ich schuld wäre, bin ich machtlos und kann ohnehin nichts ausrichten.**
- Heikos zweiter Tipp zur Haltung: „alles, was mir unangenehm ist, wurde gezielt und mit Absicht von anderen gemacht, *um* mich zu kränken. Alles Unangenehme passiert als Angriff gegen mich und ist ein persönlicher Feldzug aller anderen gegen mich.“


OPFER

Der Nachmittag

- Heiko hat alle Signaltöne an PC, Smartphone und Smartwatch aktiviert. So bemerkt er jede neue Nachricht innerhalb von fünf Sekunden. Mehrfach.
- Kein Prozess ist so wichtig, dass er nicht für den neuesten Scherz in der Whatsapp-Gruppe unterbrochen werden kann.
- Ah, Mittagsloch! Jetzt zwei große Kübel Kaffee, um drei und vier dann nochmal!
- Mentaltraining: Was an der Arbeit ist am ätzendsten?
 - Jedes Aufstehen vom Bürostuhl muss durch das Trinken eines Kaffees oder den Verzehr eines Schokoriegels gerechtfertigt werden!
- Energie sparen! Alle sinnlichen Erfahrungen (Wärme, Kälte, Humor, soziale Kontakte, Berührungen: **VERBOTEN!**)

Der Abend

- Heiko wechselt vom PC-Bildschirm direkt zum Fernsehbildschirm: SITZEN!
- Nebenbei lenkt er sich auf dem Smartphone ab. Hauptsache, es bleibt kein Moment, um über das eigene Leben oder die eigene Einsamkeit zu reflektieren

- 
- Vorgefertigte Inhalte passiv zu konsumieren schont das Gehirn. Warum sich etwas vorstellen, wenn der Fernseher diese Arbeit übernehmen kann?

- Drei, vier Bierchen machen Heiko entspannt und schläfrig.
- **Trick: Vor der Glotze schläft Heiko immer wieder ein. Das wiederholt er bis wenigstens zwei oder drei Uhr.**

Die Nacht

- 2:45 Uhr: Heiko wechselt vom Fernsehsessel ins Bett. Jetzt ist endlich der Moment, um Probleme zu lösen. Oder eigentlich: sie aufzuzählen und aktiv an ihnen zu leiden.
- Heiko weiß: sein Gehirn produziert nachts kein Serotonin. Durch diese hormonelle Trübsal-Brille wirkt alles besonders bedrückend und aussichtslos. Perfekt, um sich vom Schlaf abzuhalten.
- Ungerechtigkeiten aus Kindertagen, Todo-Listen, gemeine Mitmenschen: alles wird frei kombiniert.
- Heiko nimmt drei Schlaftabletten, dreht sich herum und schaut durchs Fenster in die Straßenlaterne.
- Die Welt ist schlecht. Man kann nichts dagegen tun. Alle sind gegen Heiko. Niemand lobt ihn. Hobbies? Sport ist Mord! Hobbies? Romantik? Mit ihm will sich bestimmt eh niemand abgeben.
- Heiko schläft ein.
- Er wacht mehrmals an seinen Alpträumen auf.
- Warum nur?