



FABELHAFTES SCHLUMMERLAND

# Muntermacher kennenlernen

# Übersicht Termine


- **28.03.** Anatomie einer guten Nacht: Nutze deine innere Uhr für erholsamen Schlaf
- **25.04.** Müdemacher kennenlernen: Sag bisher unerkannten Störfaktoren den Kampf an
- **23.05. Muntermacher: Alles über natürliche und gesunde Muntermacher**
- **20.06.** Resilienz, Flow und Leistungsfähigkeit: Was deine grauen Zellen mit gutem Schlaf zu tun haben
- **18.07.** SleepMindset: Stoppe das nächtliche Gedankenkarussell rasch und effektiv
- **22.08.** Powernapping: Lerne, diese erholsame Alltags-Kunst anzuwenden
- **19.09.** Schlaftracking: Wie deine Schlafdaten zu besserer Schlafqualität führen können
- **17.10.** Schlafverhinderer: Die ultimative Not-To-do-Liste für gesunden Schlaf
- **14.11.** Schlafraum: Schaffe dir eine ideale Schlafumgebung

AGENDA  
23.05.2023

# Muntermacher kennenlernen: Alles über natürliche und gesunde Muntermacher

1. Kurzvorstellung
2. Übersicht Termine „fabelhaftes Schlummerland“
3. Wiederholung „Müdemacher kennenlernen“
4. Muntermacher kennenlernen
5. Atemtechnik

# André Alesi

 Institut für  
Schlaf und Regeneration



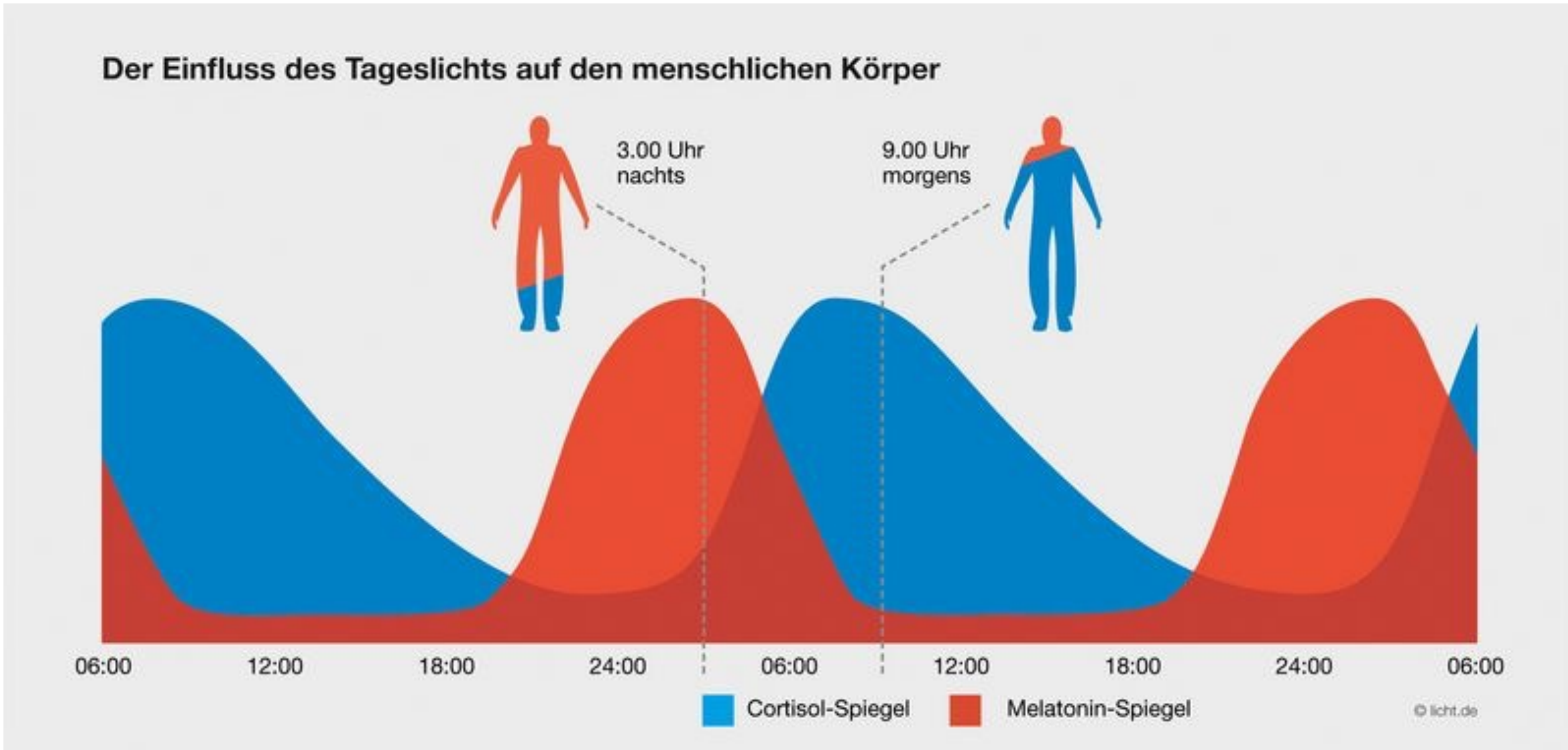
 Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

 DGSM

alesi.

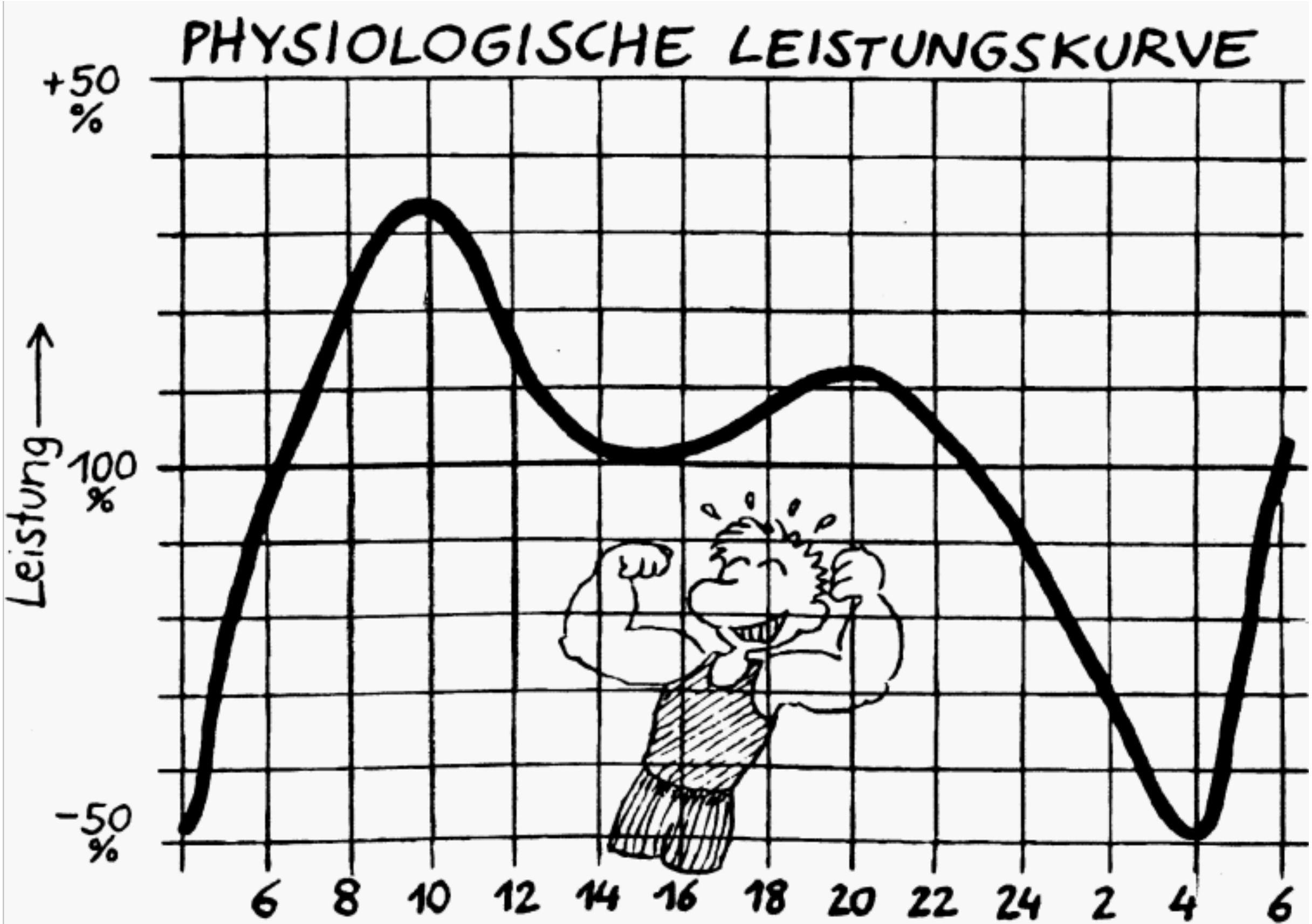


# Leben im Rhythmus



# Physiologische Leistungskurve

- Leistungsschwankungen sind natürlich
- Leistungshochs ausnutzen
- Leistungstiefs überbrückend ausgleichen
- Eigenen Chronotyp kennen





# Muntermacher

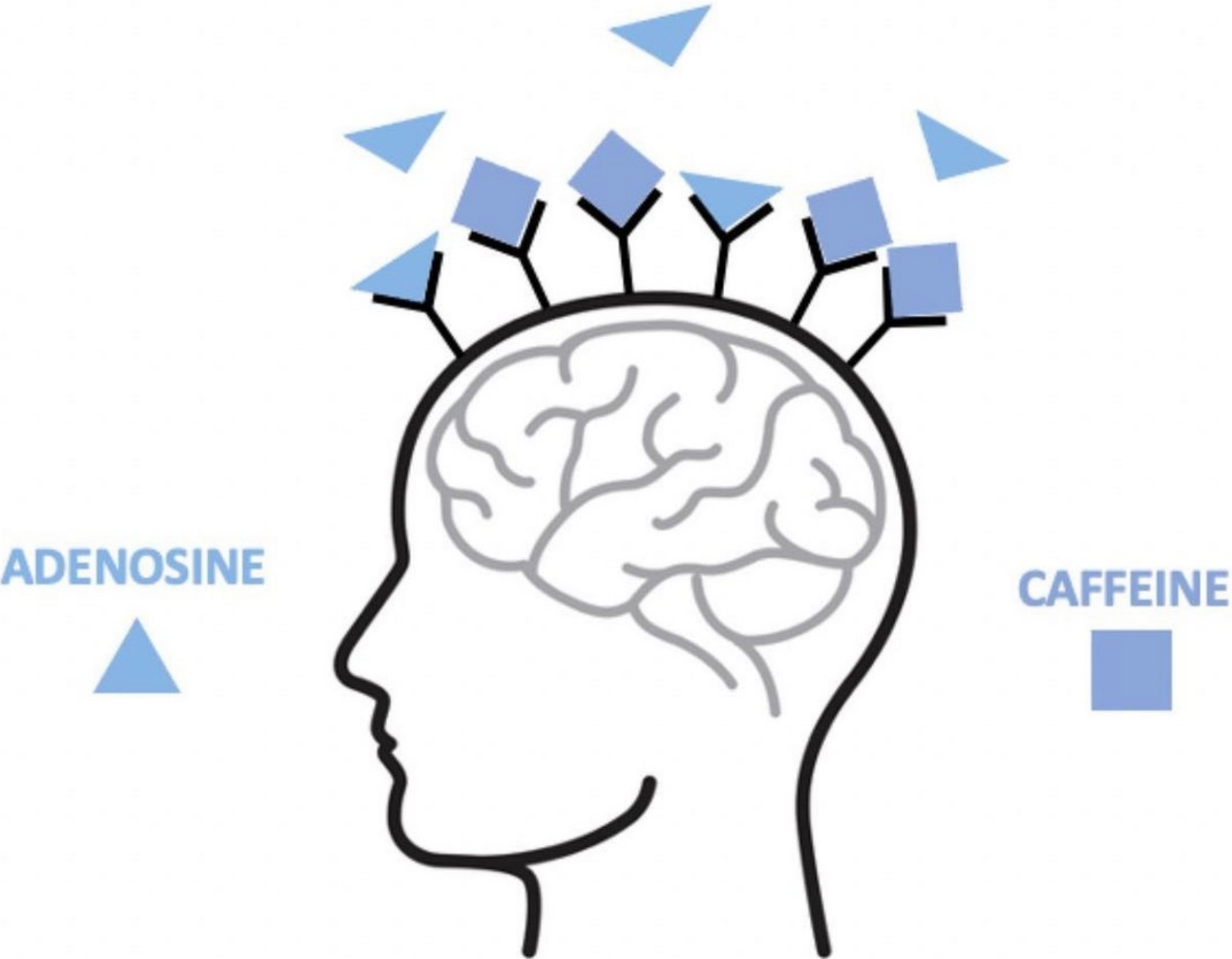


# Wie viel Koffein ist drin?



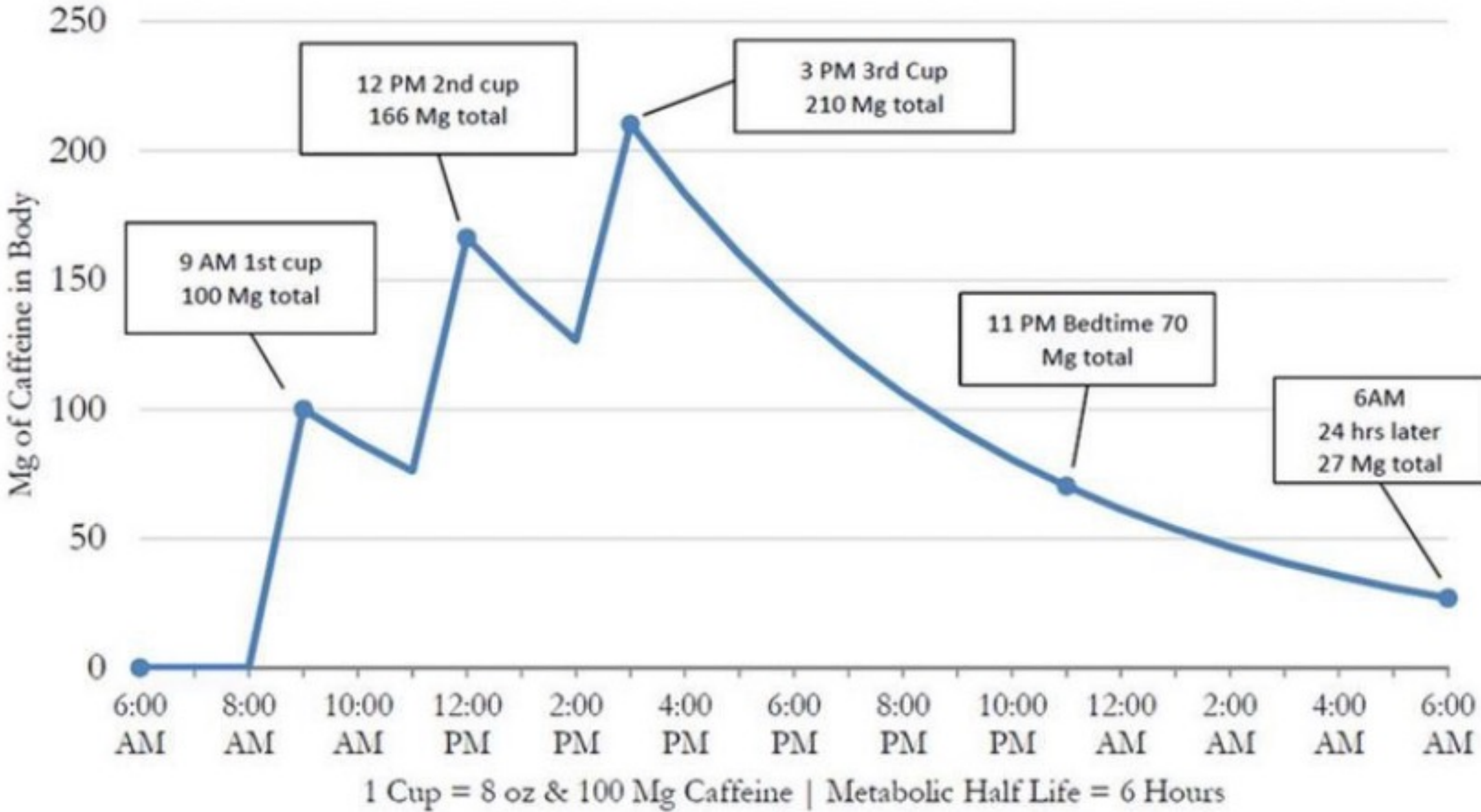
# metabolic caffeine

## Sleep and Caffeine



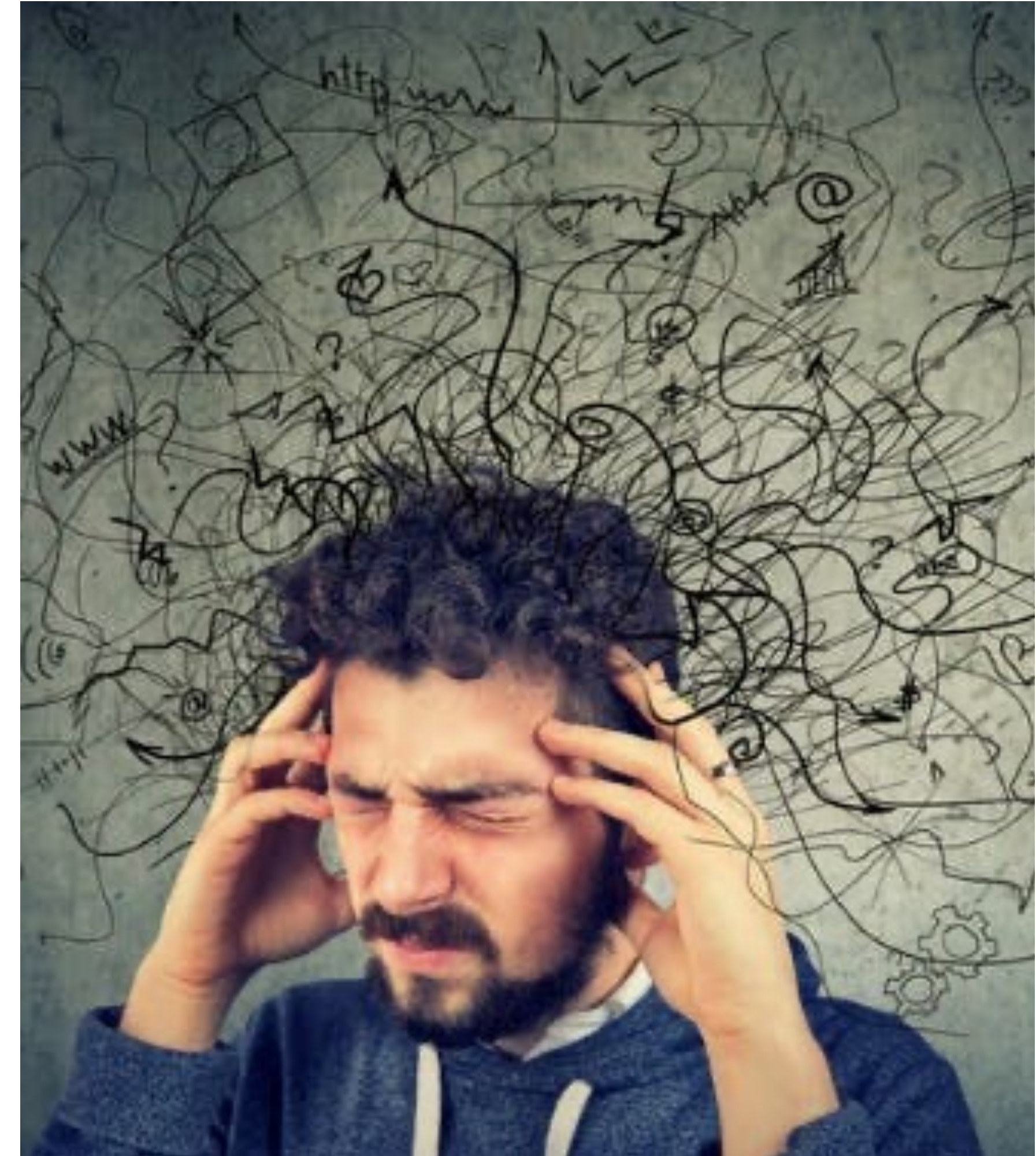
Even though adenosine is still building up in the brain, caffeine blocks your brain from sending "I'm tired" signals and sends the opposite message - "I'm awake and full of energy." @sleepscience\_

# metabolic caffeine



# Stress

- Die Zeit dreht sich immer schneller
  - Doppelbelastung durch Beruf und Familie
  - Ständige Erreichbarkeit
  - Druck, möglichst viel in die zur Verfügung stehende Freizeit zu packen
  - Befriedigung materieller Ansprüche
- Kaum noch Situationen in denen wir nicht in Bildschirme starren
- Wichtig ist, dass man nicht nur erholt aufwacht, sondern dies auch tagsüber bleibt
- Bei akuten Stress hilft körperliche Aktivität
- Gedanken am Abend reflektieren und aufschreiben
- Grübelstuhl nutzen
- Nach 30min ohne Schlaf das Schlafzimmer verlassen
  - „Der Schlaf ist die einzig verbleibende Grenze, die einzig dauerhafte Naturbedingung, die der Kapitalismus nicht beseitigen kann“. Jonathan Crary, Kunsttheorieprofessor, New York

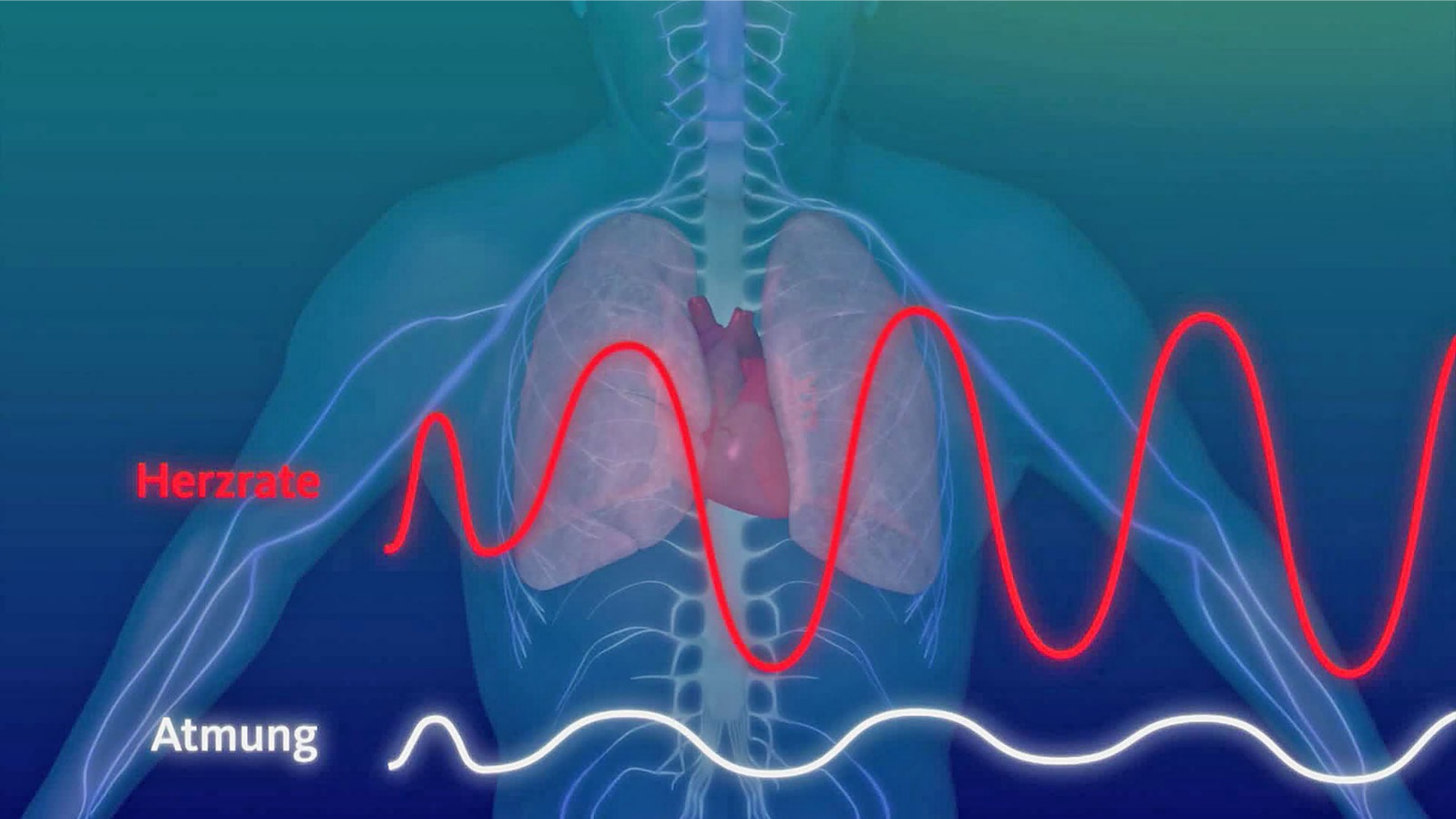


„Der wahre Unruhestifter steckt in uns.  
Die echten Feinde sind unsere eigenen  
destruktiven Gedanken.“

Dalai Lama



# Atmung



# Stress Down WORK

## Box Breathing

**Step 1**



Sit in a comfortable upright position and breathe in through your nose for four seconds.

**Step 2**



Hold your breath for four seconds.

**Step 3**



Exhale through your nose for four seconds.

**Step 4**



Hold the exhale for four seconds before repeating.



# Stress Down BED

Die **4-7-8** Atemtechnik



Durch die Nase einatmen  
bis **4** zählen



Die Luft anhalten  
bis **7** zählen



Durch den Mund ausatmen  
bis **8** zählen

# Stress Down EMERGENCY



# Besser schlafen– POST-SLEEP

- Technische Geräte langsam hochfahren
- Frühstück für Champions
- Bewegung
- Licht
- Leichte mentale Herausforderung
- Chronotypen
- Tage zum Im-Bett-bleiben

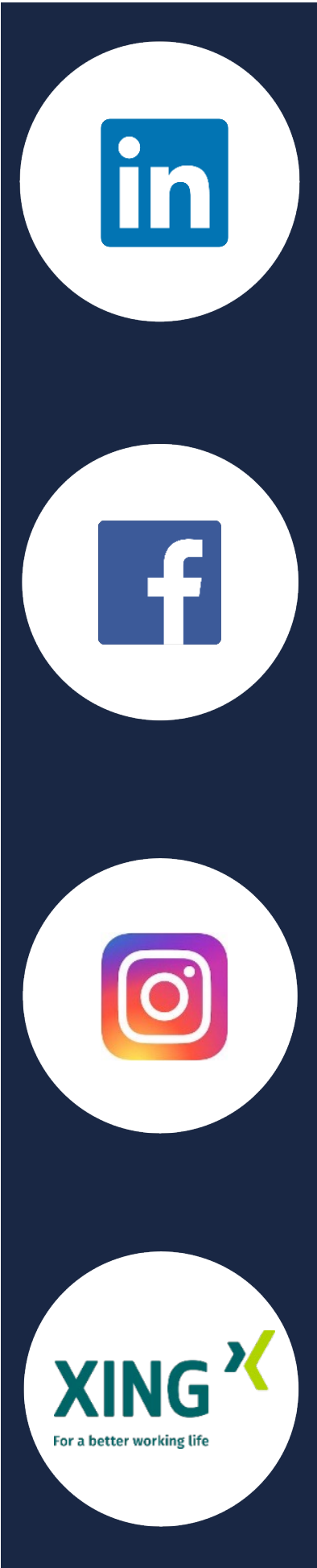


# Buchvorstellung

- Ein ganzheitlicher Schlafratgeber für mehr Energie am Tag und besseren Schlaf in der Nacht.
- 160 Seiten
- ISBN: 978-3-9822193-0-1
- Online wie auch in jeder Buchhandlung erhältlich
- Verlag: BodyLife Medien



# Unsere Social-Media-Kanäle



LinkedIn  
André Alesi

Facebook  
Institut für Schlaf und Regeneration

Instagram  
andredalesi

Xing  
André Alesi

**FRAGEN?**

Bitte bewerten Sie uns!



**BITTE BEWERTEN SIE DIE  
VERANSTALTUNG**