

Guter Schlaf ist Gold wert. Das sagt der Resilienzcoach und systemische Therapeut Michael Zeiler aus Immenstaad. Er hilft Menschen, die unter Schlafproblemen leiden. Sein erstes Buch „Schlafen statt Grübeln“ hat er kürzlich auf der Frankfurter Buchmesse vorgestellt.

Dabei kämpfte Zeiler selbst lange um einen gesunden Schlaf. Was half ihm dabei, besser zu schlafen? Was kann jeder tun für ruhigere Nächte? Die wichtigsten Fragen und Antworten.



## Wie wichtig ist guter Schlaf?

Sehr wichtig, sagt Michael Zeiler und nennt Beispiele von negativen Auswirkungen, wenn man nicht gut schläft: „Depressivität wird gefördert durch Schlafstörungen.“ Genauso Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Zeiler meint, wer regelmäßig schlecht schläft, reduziert auch seine Leistungsfähigkeit enorm.

## Wer ist von Schlafproblemen betroffen?

„Der Kreis der Betroffenen ist bei den Erwerbstätigen deutlich höher als im Durchschnitt“, sagt Zeiler. Von den Erwerbstätigen hätten laut einer DAK-Studie rund 80 Prozent Schlafprobleme beziehungsweise Schlafstörungen, über die gesamte Bevölkerung hinweg rund die Hälfte der Menschen.

„Nach einem langen, stressigen Tag fällt es vielen Menschen schwer, den Kopf abzuschalten und sich zu entspannen“, erklärt Zeiler. „Wir denken ständig über Dinge nach, die wir nicht ändern können – das raubt uns den Schlaf.“ Dies hänge stark mit Ängsten zusammen, die meistens unbegründet seien, so Zeiler. „Angst ist die Annahme, negative Gedanken sind Tatsachen.“

» *„Wir denken ständig über Dinge nach, die wir nicht ändern können – das raubt uns den Schlaf.“*

- Michael Zeller, Resilienzcoach und Buchautor

## Was kann man tun?

Ganz einfach umzusetzen: das Handy aus dem Schlafzimmer verbannen. Denn dieses ziehe immer eine gewisse Aufmerksamkeit auf sich, sagt Zeiler. „Klingelt es, klingelt es nicht? Vibriert es, vibriert es nicht? Leuchtet es?“ Ähnliches gelte für alle Bildschirme im Schlafzimmer – deren blaues Licht wach macht.

Es könne helfen, die Schlafumgebung so umzugestalten, dass man sich wohler fühlt. Vielleicht ist auch die Temperatur zu hoch oder zu niedrig. Weitere Faktoren: die Ernährung, ausreichende Flüssigkeitszufuhr und Bewegung. Bei der Entspannung unterstützen können auch Meditation, Achtsamkeitsübungen oder Atemtechniken wie beispielsweise die sogenannte Boxatmung.

Bislang arbeitete er beispielsweise mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von „Rückenwind für Familien“ in Überlingen und der Zieglerschen Jugendhilfe in Berg bei Ravensburg, deren Resilienz-Fachtage von der Johannes-Ziegler-Stiftung finanziert werden.



Michael Zeiler auf der Frankfurter Buchmesse mit seinem Erstlingswerk „Schlafen statt Grübeln“: Der systemische Therapeut unterstützt Menschen, die Schlafprobleme haben. (Foto: Michael Zeiler)

Das sei jetzt alles Geschichte, berichtet Zeiler. „Ich bin 65 Kilo leichter, habe kein Schlafapnoegerät mehr, nehme keinen Blutdrucksenker, kein Cholesterin-Medikament und kein Diabetes-Medikament mehr.“  
Warum er das Buch geschrieben hat? „Das sind Erfahrungen, die ich anderen ersparen möchte.“

*Das Buch „Schlafen statt Grübeln“ (142 Seiten; 32,90 Euro inklusive Boni) von Michael Zeiler ist im Kordoni-Verlag erschienen. Michael Zeiler bietet Trainings, Seminare und Kurse für Jugendhilfeeinrichtungen, Führungskräfte und Einzelpersonen an. Weitere Informationen unter [🔗 mz-anker-kompass.de](https://mz-anker-kompass.de).*