



FABELHAFTES SCHLUMMERLAND

# Sleep Mindset

# 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

# André Alesi





AGENDA  
18.07.2023

# Sleep Mindset

1. Kurzvorstellung
2. Einleitung
3. Grundlagen Sleep Mindset -Gedankenkarussell
4. Bluezones

„Wer ausreichend schläft, ist leistungsfähiger, gesünder und schlauer!“





„Wer mich beleidigt, entscheide ich.“ Klaus Kinski



# Mental Health



Die Insomnie (Ein- und Durchschlafstörungen) ist einer der wichtigsten klinischen Marker für Burn-out-Erkrankungen.

3er Regel:

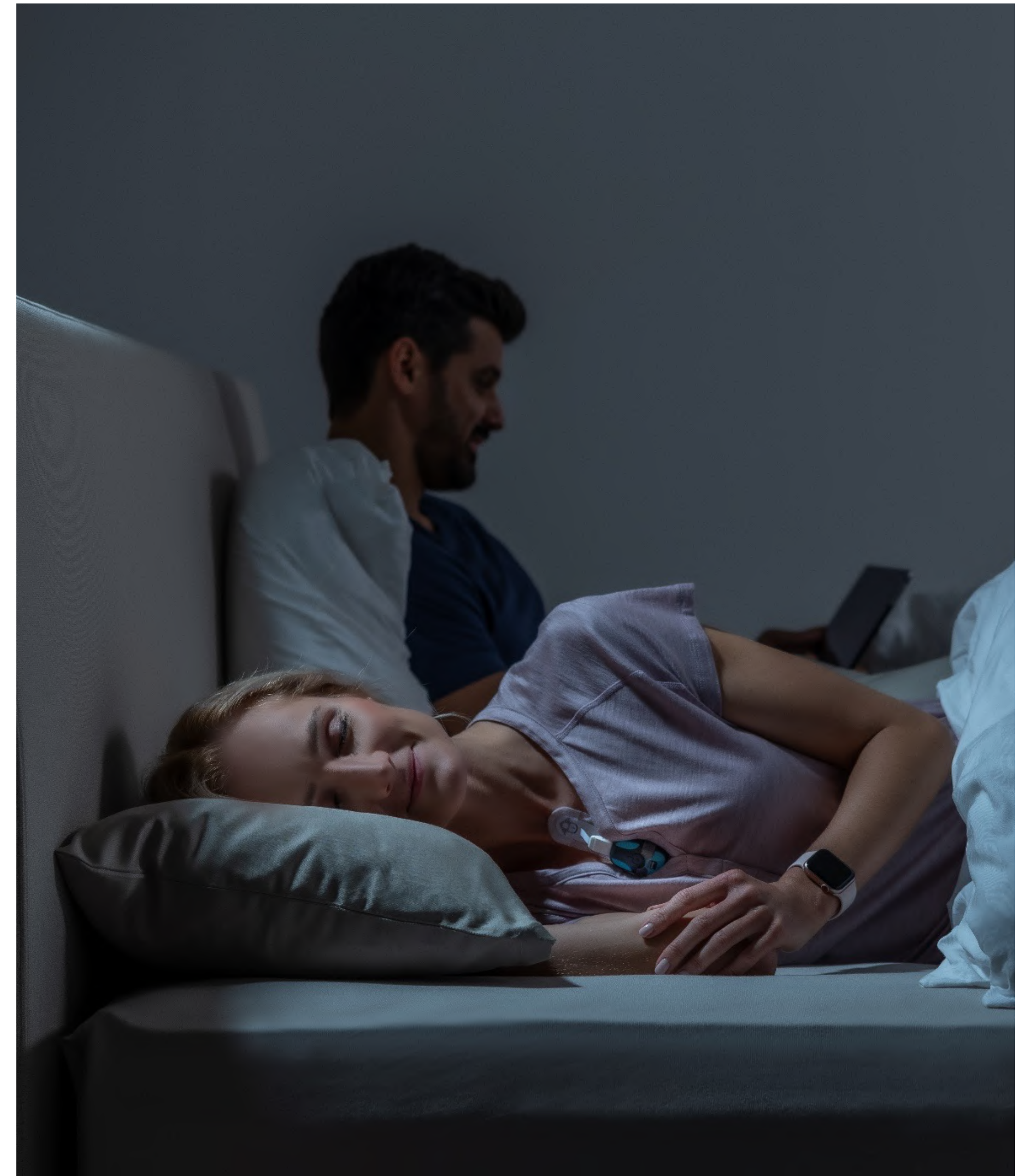
Über einen Zeitraum von

3 Monaten, min. 3x pro Woche.

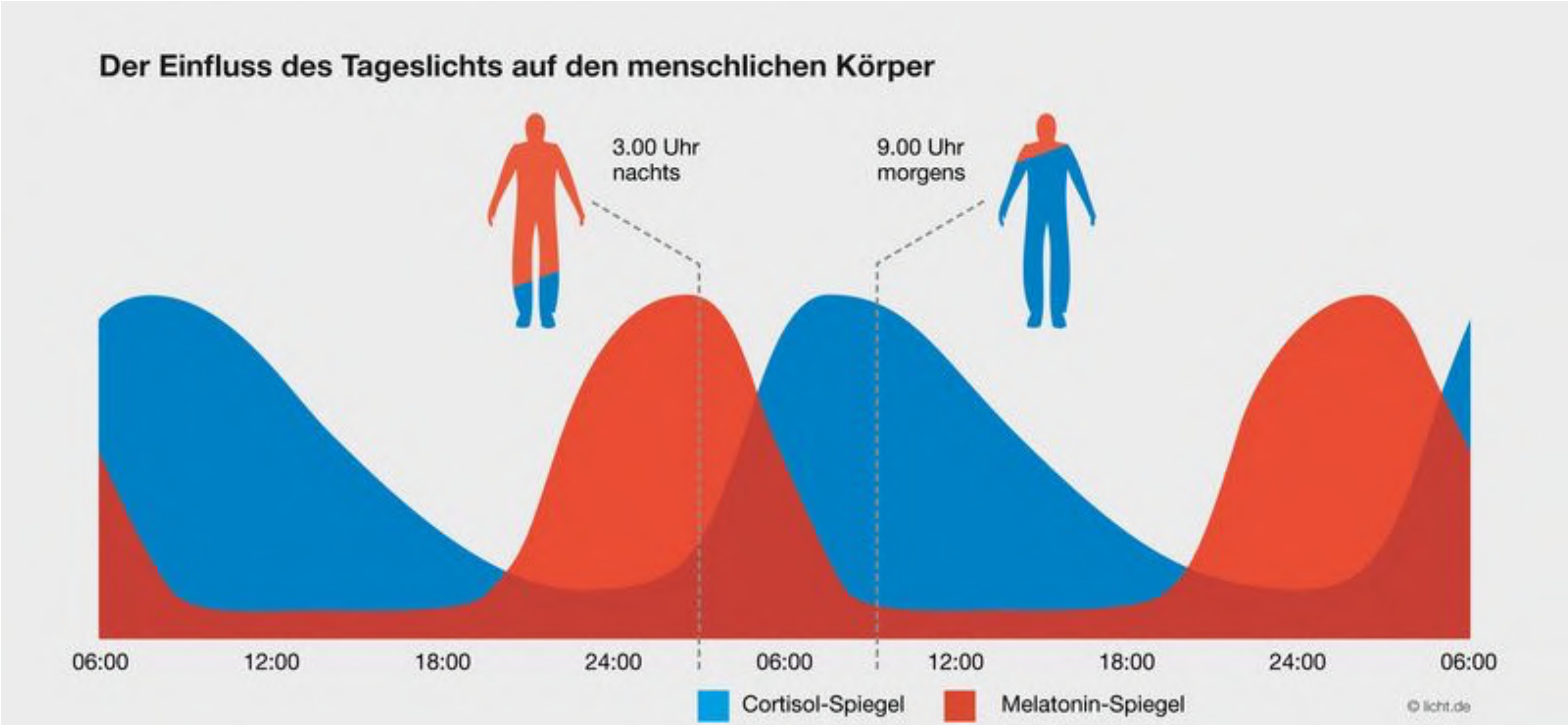
(Schlafstagebuch)

# Gedankenkarussell

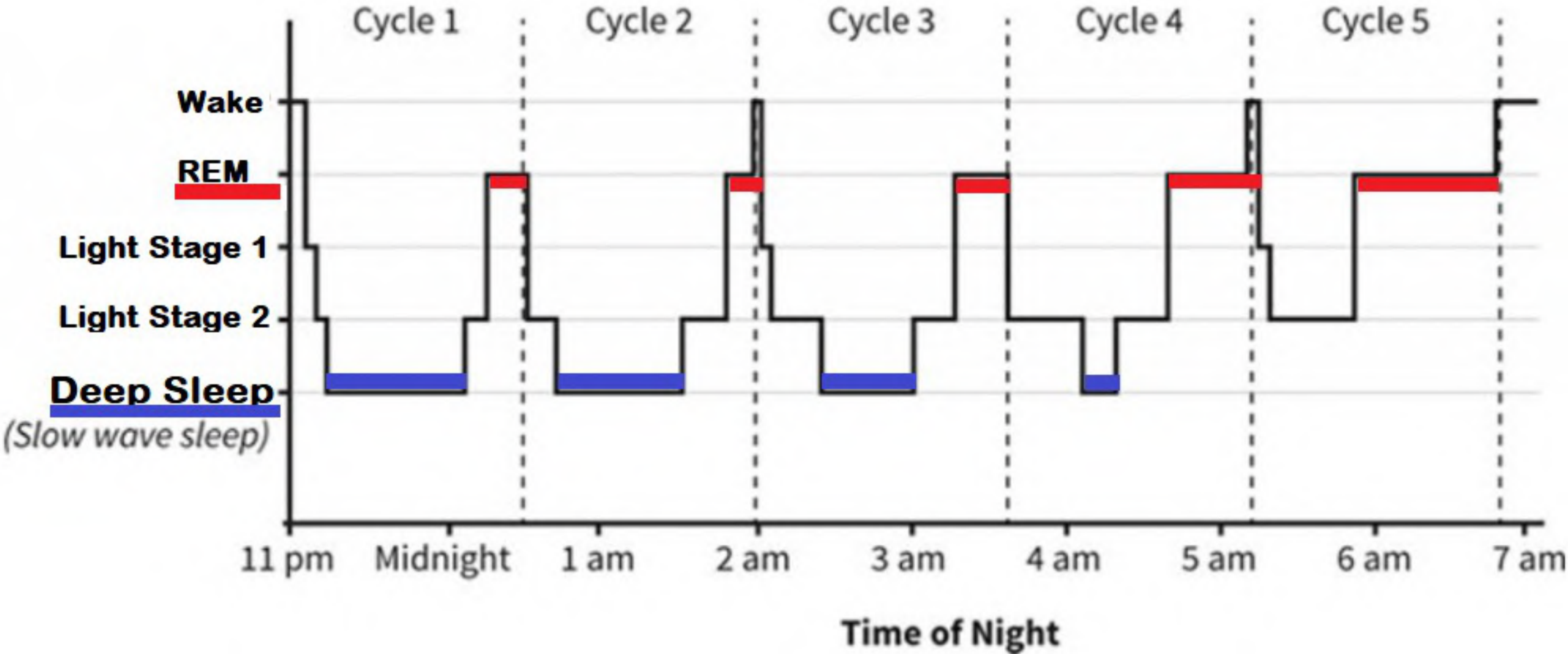
- ✓ Die ständige Wiederholung der gleichen Fragen
- ✓ „Was wäre wenn...?“
- ✓ Anstoßen eines sich selbst verstärkenden  
Kreislauf
- ✓ Schlafdeprivation als normaler Zustand
- ✓ Verstärkt in der „dunklen“ Tageszeit/ Jahreszeit



# Cortisol & Melatonin



# Hypnogramm

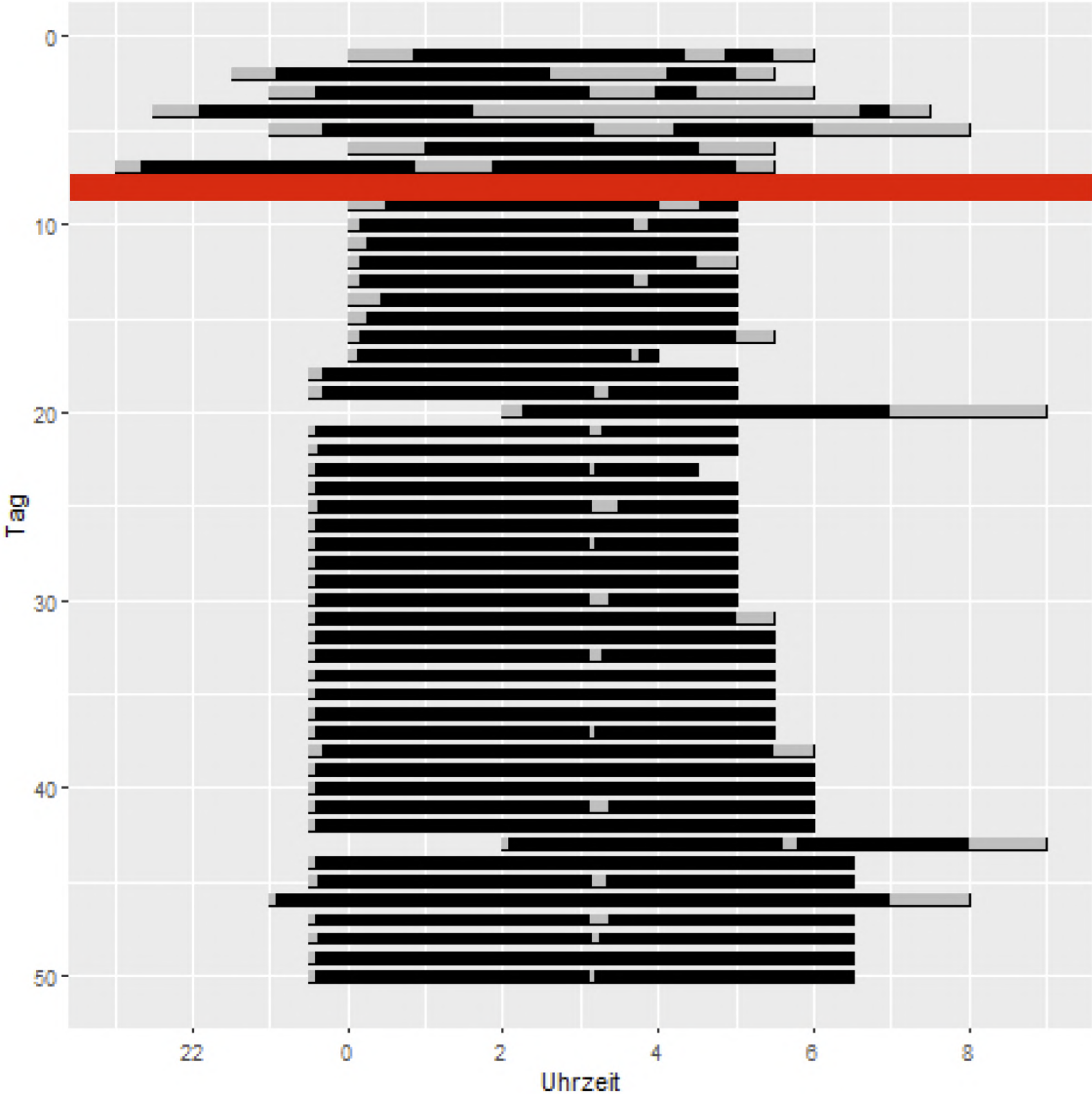


# Grübestuhl

- ✓ Bestimmter Ort
- ✓ Zeitlich begrenzt
- ✓ Nicht im Bett



# Schlafrestriktion



## Angst vs. Dankbarkeit

- ✓ Ich bin Klug
  - ✓ Ich bin Stark
  - ✓ Ich bin in Sicherheit
  - ✓ Ich werde geliebt
  - ✓ Ich kann alles schaffen was ich möchte
- 
- ✓ Am Abend: Positiver Rückblick auf den Tag





# Blue Zones

Demografische und  
geografische  
Gebiet in denen  
Menschen deutlich  
länger leben.







## Kleines Bergdorf in Sardinien, Italien

- Außergewöhnliche Anzahl an 100-jährigen
- Sehr familienverbunden, Generationen Haus
- „Grandmother effect“

## Okinawa Japan

- Hohe Anzahl an langlebenden Frauen
- Thema Ernährung: Pflanzen, Tofu, 80% Regel
- Wichtigkeit soziales Umfeld

## Loma Linda; Kalifornien, USA

- Frauen neun Jahre und Männer bis zu elf Jahre älter (USA)
- Wandern, Entspannung, Religion



Die letzten zwei Blauen Zonen kamen erst später hinzu. Sie befinden sich in **Nicoya Peninsula (Costa Rica)** und **Ikaria (Griechenland)**. Auf der griechischen Insel im Ägäischen Meer wird ein Drittel der Menschen 90 Jahre alt. Das ist die höchste Konzentration langen Lebens weltweit. Hinzu kommt, dass die Krebsrate nur bei 20 Prozent liegt, Herzkrankheiten nur halb so oft vorkommen wie bei uns und Demenz kaum existiert.



## **Move Naturally (Natürliche Bewegung)**

- Kein Fitnessstudio, Marathon oder Gewichtheben
- Leben in einer Umwelt, in der Bewegung natürlich vorherrscht (Treppen, Gärten, keine oder wenige mechanischen, elektrische Erleichterungen)

## **Purpose (Lebensaufgabe, Bestimmung)**

- Die Bewohner Okinawas nennen es „Ikigai“
- Die Bewohner Nocoyans nennen es „plan de vida“
- Sinngemäß: Warum stehe ich am morgen auf?
- Sinn des Lebens? Z.B. Viktor E. Frankl; Trotzdem ja zum Leben sagen
- Zwei gefährlichsten Jahre des Lebens sind als Säugling (1.Jahr), und das 1. Jahr der Rente

## **Down Shift (Zurückschalten, Auszeiten)**

- Umgang mit Stress, bereits 15min pro Tag reichen
- Okinawa ausgeprägte Vorfahren-Gedenkkultur
- Ikaria und Sardinien halten Mittagsruhe
- Alle schlafen mind. 7 Stunden pro Tag

## Gemeinsamkeiten in der Blue Zone I

Bewegung, Stress, Sinn

---



## **Belong (Zugehörigkeit)**

- Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft
- Spirituell, religiös oder irgendeine andere Gemeinschaft

## **Loved Ones First (Familie)**

- Steht an erster Stelle
- Familiäre Bindungen sollten stets gepflegt werden
- Regelmäßige Gepflogenheiten und Rituale

## **Right Tribe (Wahl der richtigen Freunde & Umgang)**

- Ähnliche Werte und ähnliche Lebensstile können sehr großen Einfluss auf das eigene Leben haben
- z.B. die drei besten Freunde sind Adipös, ist die Wahrscheinlichkeit um 50% höher selber adipös zu werden
- Legen die engsten Freunde einen großen Wert auf sportliche Betätigung, gesunde Ernährung und Zusammenhalt in der Familie, so beeinflusst dies auch das eigene Verhalten und erhöht die Chancen auf ein längeres und gesünderes Leben.

## Gemeinsamkeiten in der Blue Zone III

Soziale Aspekte

---

# 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**