

SANDRA KÖNIG

PYJAMA SECRETS

**Abendroutinen
und Wohlfühlrituale
für guten Schlaf**

KNEIPP
VERLAG WIEN



4 • VORWORT

Liebe den Abend **UND LIEBE DICH SELBST**

8 • MAGIE DES FEIERABENDS

9 • STRESS LASS NACH ...

11 • SO REAGIEREN WIR
AUF STRESS

13 • DIE HÄUFIGSTEN
STRESSOREN

16 • ZWISCHEN SELBST-
KONTROLLE UND LOSLASSEN

20 • RITUAL VERSUS ROUTINE

26 • SO WICHTIG IST SCHLAF
FÜR DIE GESUNDHEIT

29 • JEDE INNERE UHR
TICKT ANDERS



Buchbonus:

Inhalte mit folgendem Symbol  kannst du über den QR-Code herunterladen.

Abendroutinen **UND** **ABENDRITUALE**

34

Die ersten Schritte

42 • SUPERKRAFT ATMEN

52 • GANZHEITLICHES YIN YOGA

68 • INNERE RUHE DURCH MEDITATION

74

Abendmeditation

78 • FÜR SICH SELBST KOCHEN

84 • 5-MINUTEN-REZEPTE

90 • 15-MINUTEN-REZEPTE

98 • 30-MINUTEN-REZEPTE

106 • SÜSSE BETTHUPFERL

112

Teezeremonie

116 • AYURVEDISCHE REINIGUNG

124 • DEIN TÄGLICHES JOURNALING

128

Schreibroutine

134 • DEIN 7-TAGE-PLAN

142 • WENN MAL GAR NICHTS HILFT ...

148

Yoga Nidra

**154 • SCHLUSSWORT &
EINE GUTE-NACHT-GESCHICHTE**

156 • REGISTER & LITERATUR



*„Kehr in dich still zurück,
ruh in dir selber aus,
so fühlst du das höchste Glück.“*

FRIEDRICH RÜCKERT

Mein Name ist Sandra König und ich habe ein Problem! Ich mache generell viel zu viel. Bereitet mir eine Sache Freude, neige ich dazu, sie gleich mal zu meinem Beruf zu machen. Das kleine Wort „Nein“ ist, wenn es um meine Leidenschaften und beruflichen Ambitionen geht, ein Fremdwort für mich. So schlittere ich von einer Berufung in die nächste und versuche, einen schier unmöglichen Spagat zwischen meinen unterschiedlichen Jobs hinzubekommen.

Momentan bin ich Radiomacherin, Yoga-studio-Inhaberin, Autorin, Podcasterin und ... ach ja ... Mutter bin ich auch. Und das alles mit großer Freude, Inspiration und jeder Menge Energie. Der Wermutstropfen bei all der Begeisterung und den vielen Aufgaben: Auch mein Tag hat nur 24 Stunden. Und auch wenn ich alles, was ich mir so auflade, mit Liebe mache und sehr organisiert angehe, geht mir beim Abarbeiten meiner viel zu ambitionierten To-do-Liste gelegentlich die Luft aus. Um ganz ehrlich zu sein, habe ich mich vor einigen Jahren auf diese Weise in eine stressbedingte Autoimmunkrankheit gearbeitet.

Die Erkenntnis, dass – auch wenn es Freude bereitet – man nicht immer nur „machen“, sondern auch ganz bewusst mal „nicht machen“ muss, habe ich dadurch auf die harte Tour gelernt. Doch das Wichtigste an Fehlern ist ja bekanntlich, daraus zu lernen und sie, wenn möglich, nicht zu wiederholen. Also habe ich begonnen, nicht nur mein übertriebenes Hamsterrad und meinen viel zu vollen Terminkalender zu hinterfragen, sondern ganz bewusst im letzten Drittel des

Tages die Stop-Taste zu drücken, denn: Das Leben muss nicht so anstrengend sein.

Meine Kraft für all meine Leidenschaften und Berufungen sammle ich in der Ruhephase abends. Ich nehme es mir heraus, das Ende des Tages in vollen Zügen zu zelebrieren und zu genießen.

In diesem Buch möchte ich dich dazu inspirieren, ebenfalls eigene entspannende Abendrituale zu entwickeln. Ich stelle dir verschiedenste Entspannungstechniken vor, die dir helfen können, innere Ruhe und Harmonie zu finden. Zum Ausprobieren habe ich einen 7-Tage-Plan für dich ausgearbeitet, der alle vorgestellten Möglichkeiten – von Atemübungen bis zu Journaling, von Yin Yoga bis zu wunderbar leichten Dinner-Rezepten – beinhaltet.

Du wirst feststellen: Mit nur wenigen Umstellungen bringst du mehr Leichtigkeit in deinen Feierabend und schlussendlich in deinen gesamten Alltag. Neue abendliche Routinen helfen dir schon bald in eine erholsame Nachtruhe zu gleiten und lassen dich nicht nur selig schlafen, sondern schenken dir auch Kraft und Energie für all deine Träume, Leidenschaften und auch beruflichen Ziele.

*Heute schon auf „Pause“
gedrückt? Nein?
Ich zeig dir, wie's geht!*





Liebe den Abend **UND LIEBE DICH SELBST**

Dieses Buch ist eine Liebes-
erklärung an den ruhigsten
Teil des Tages. Wenn die Sonne
langsam hinter dem Horizont
verschwindet, ist die Zeit ge-
kommen, es gut sein zu lassen.
Und es ist auch genau so zu
empfinden: Es ist gut!

DIE MAGIE DES FEIERABENDS

Zwischen dem Wunsch und der Umsetzung, am Abend abzuschalten, kommt uns leider oft die Realität in die Quere in Form von dringenden Telefonaten oder raschen Besorungen. Doch aus dem Hamsterrad gibt es einen Ausstieg.

Erst, wenn wir es uns erlauben, den Tag bewusst abzuschließen und zu genießen, stellt sich innere Ruhe und Harmonie ein.

Hast du dich eigentlich schon mal gefragt, was dein Feierabend mit feiern zu tun hat? Du machst ja schließlich nicht jeden Abend nach Dienstschluss Party! Das Wort „Feierabend“ geht auf das spätmittelhochdeutsche „vīrabent“ zurück. Der Begriff bezeichnete ursprünglich den Vorabend eines Fest- oder Feiertages. Viele Handwerker haben ihre Arbeit an diesen Vorabenden ruhen lassen. Teils, um die Wohnung oder sich selbst zu reinigen, das Haus zu schmücken oder sich mental auf das (religiöse) Fest vorzubereiten.

Dem Einfluss der Handwerkersprache verdanken wir, dass sich die ursprüngliche Bedeutung auf die allgemeine Ruhezeit und Freizeit an jedem Abend ausgeweitet hat. Nicht zufällig beschreiben alternative Formulierungen wie „den Hammer fallen lassen“ das Ende der beruflichen Beschäftigung. Selbst wer in Rente geht, dem wird sein „wohlverdienter Feierabend“ bescheinigt, man geht in den Ruhestand. Arbeitspausen und Ruhezeiten – sie sind bei Berufstätigen auch gesetzlich geregelt. Aber nicht nur jeder berufstätige Elternteil wird an dieser Stelle resignierend den Kopf schütteln. Diese vorgeschriebenen Ruhezeiten haben oft sehr wenig mit Ruhe finden zu tun, denn nach der Arbeit gibt es noch so viel zu erledigen. Und dann möchte man auch noch – im Sinne einer ausgewogenen Work-Life-Balance – etwas erleben. Und so schlittern wir von einem erfüllten Arbeitstag in einen prall gefüllten Feierabend, kippen am Ende des Tages todmüde ins Bett und finden trotzdem nicht zur Ruhe. Tausend Gedanken schießen uns durch den Kopf. Je länger wir uns hin- und herwälzen, umso größer werden die Probleme und Sorgen: Und was haben wir auch noch alles nicht geschafft und was wollten wir eigentlich auch noch in unseren Alltag integrieren? Und das Schlimmste: Wir verpassen so die Momente, in denen wir Zufriedenheit und Glück empfinden könnten. Denn erst wenn wir es uns erlauben, den Tag bewusst abzuschließen und zu genießen, stellen sich innere Ruhe und Harmonie ein. Und genau daraus können wir Kraft und Energie für alles andere schöpfen. In meinem Yogastudio beobachte ich sehr oft, wie gestresst meine Schüler:innen nach einem langen Arbeitstag ihre Matte ausrollen.

Zu bestimmend und unmittelbar sind noch die Ereignisse des Tages. Doch dann starten wir in unsere Yogapraxis und nach 60 Minuten gemeinsamem Atmen, Meditieren und Bewegen, stellt sich eine große Ruhe und Gelassenheit ein. Jede:r findet für sich inneren Frieden. Der Fokus verschiebt sich auf die wirklich wichtigen Dinge, manchmal fließt auch eine befreiende Träne. An anderen Tagen setzen wir uns lächelnd und schweigend aus unserer Abschlussentspannung auf. In jedem Fall gelingt uns ein sanfter Übergang in den letzten Teil des Tages. All meine Erkenntnisse und Beobachtungen aus meiner Praxis als Yogalehrerin fließen genauso in dieses Buch ein wie die Gespräche mit meinen Schülern und Schülerinnen. Und natürlich auch die 5000 Jahre alte Yoga-Philosophie, die ich auch in meinen eigenen Yoga-teacher-Trainings weitergeben darf.

STRESS LASS NACH ...

Durchhalten ist gut. Manchmal aber ist das Aufhören besser. Erst wenn wir loslassen, können wir richtig entspannen und zur Ruhe kommen.

Donnerstagabend in der Redaktion: Ich beantworte die letzte Mail, schalte den Rechner aus. Schnell noch zum Supermarkt, bevor es ins Yogastudio geht. Oder wäre es besser, eine Runde zu laufen? An der frischen Luft war ich auch den ganzen Tag nicht und schließlich habe ich mich kaum bewegt. Nach dem Sport geht's schnell unter die Dusche und dann ab an den Herd, denn gesund war das Kantinenessen heute Mittag nicht. Schließlich lande ich mit einer Schüssel Gemüsecurry auf der Couch und versuche, nebenbei zu lesen, aber das Konzentrieren fällt mir schwer. Habe ich wirklich alle Mails beantwortet? Ich lege das Buch zur Seite. Ach ja, tatsächlich: Eine Termineinladung ist mir durchgerutscht. Klingt wichtig. Ich nehme an und schalte das TV-Gerät ein. Wo war ich nochmal bei meiner Lieblingsserie? Ups, die Waschmaschine. Ich sollte doch die Waschmaschine einschalten. Und so geht das Multitasking munter weiter, dabei wollte ich doch zur Ruhe kommen. Was folgt, ist die totale Erschöpfung. Und dabei werde ich auch noch wortkarg, gerade in dem Teil des Tages, an dem endlich Zeit für meine Liebsten wäre und vor allem für mich selbst.

Findest du dich an der einen oder anderen Stelle wieder? Willkommen im Club. Lass uns gemeinsam auf Ursachenforschung gehen.

„Mögest du Ruhe finden, wenn
der Tag sich neigt und deine
Gedanken noch einmal die
Orte aufsuchen, an denen du
heute Gutes erfahren hast.
Auf dass die Erinnerung dich
wärmt und gute Träume
deinen Schlaf begleiten.“

ALTIRISCHER SEGENSWUNSCH