

Kommentar zu NACHGEDACHT (44) Können Sie nachts gut schlafen?

11. November 2013 | AWQ

Kommentar zu NACHGEDACHT (44) Können Sie nachts gut schlafen? , Originalartikel verfasst von Christina Leinweber, veröffentlicht am 10.11.2014 von Osthessennews

[...] Das Bild [die Sorgen in einen imaginären Rucksack zu packen und diesen nicht mit ins Bett zu nehmen] hat Kraft – der Umsetzungserfolg könnte hoch ausfallen.*

Wer mit dieser Methode Erfolg hat sieht daran, wie effektiv eine Selbstsuggestion bei manchen Menschen funktionieren kann. Wer unter Sorgen leidet und es *nicht* schafft, sich jeden Abend selbst zu überlisten um einschlafen zu können, sollte sich besser doch mit den Gründen seiner Sorgen auseinandersetzen, statt nur die Symptome bewusst zu ignorieren.

***Unter der Rubrik „NACHGEDACHT“ fordert Osthessennews jede Woche zum Nachdenken auf. Die als Zitat gekennzeichneten Abschnitte stammen aus dem eingangs genannten und verlinkten Original-Artikel von Christina Leinweber.**

Quelle: <https://www.awq.de/2013/11/kommentar-zu-nachgedacht-44-koennen-sie-nachts-gut-schlafen/>