

Start: Direkt nach dem Aufwachen
(Bewegungen konzentriert & automatisiert ausführen)

💡 **Extra Tipp:**

Beim mentalen Ausführen einer Bewegung Sinne bewusst ansprechen.

Beispiel: Beim Hände reiben nicht nur sehen, sondern auch das

Geräusch intensiv vorstellen oder die Wärme fühlen.

→ Mehr Sinne = höhere Erfolgsquote

Schritt 1: Erste Bewegung
(ca. 5 Sekunden)

Sinne wahrgenommen?
(Sehen, Hören, Fühlen)

Nein

Schritt 2: Zweite Bewegung
+ innerlich sagen: „Ich schlafe jetzt wieder ein“

Sinne wahrgenommen?

Ja

Ja

Nein

Klartraum stabilisieren
(Intensiv alles um dich herum berühren, ansehen...)

Zurück zu Schritt 1

Eine Minute vorbei?
→ Beenden & Intention setzen:
Bei jedem Aufwachen wiederholen