

WBTB – Indirect Technique – Anleitung

Ideal für den Anfang, um einer ganz konkreten Anleitung zu folgen...

0 Vor dem Versuch

- Maximal zwei mal pro Woche probieren
 - Nur, wenn man ausschlafen kann
 - Technik während dem Tag simulieren
 - Pläne für den Klartraum vor Augen haben
 - Optional: Sportliche Aktivität → bessere Schlafqualität, eventuell einfacher nach der Wachphase wieder einzuschlafen
-

1 Schlafphase

- Schlaf von (z.B.) 22:00 Uhr bis 04:00 Uhr → mit Wecker wach werden**
(ca. 4,5–6 Stunden)
- Richtwert: Nicht zu müde, nicht zu wach
-

2 Wachphase

- Aufstehen & 30 Minuten wach bleiben**
- Richtwert: 5–60 Minuten, 30 Minuten ideal für den Anfang
Wenn du danach nicht wieder einschlafen kannst → Schlafzeit ggf. reduzieren
-

3 Aktivitäten während der Wachphase

- Glas Wasser trinken (oder einen bestimmten Tee)
 - Ins Bad gehen
 - Meditation oder Atemübung (circa 20 min, bei 30 min Wachphase)
 - Pläne für den Klartraum durchgehen
 - Technik und Ablauf wiederholen
 - Intention setzen, bei allen folgenden Erwachen still liegen zu bleiben und die Technik sofort auszuführen
-

Im Hinterkopf behalten: „Wenn es klappt, cool. Wenn nicht, kein Problem.“