

Schlafprobleme? Diese Militärtechnik bringt Sie in zwei Minuten ins Bett!

Erfahren Sie, wie die „Military-Sleep-Method“ Ihnen in nur zwei Minuten beim Einschlafen helfen kann. Tipps und Erfahrungen von Nutzern.



US-Amerika - Ein neuer Schlaftipp aus der US-Armee gegen Schlafprobleme verspricht, dass man mit der sogenannten „Military-Sleep-Method“ schon nach zwei Minuten in den Schlaf finden kann. Diese Technik soll bei 90 Prozent der Testpersonen funktionieren, unabhängig von Umgebung oder Lärm. Die Methode, die sich auf vollständige Entspannung von Kopf bis Fuß konzentriert, erfordert zwar etwas Übung, aber viele Anwender berichten von ihrem Erfolg. So schreibt etwa ein Lastwagenfahrer, dass ihm diese Technik im Beruf enorm hilft. Ein anderer Nutzer beschreibt sie als „wie ein Zauber“, besonders in Nächten mit starken Angstzuständen. Wie **oe24** berichtete, sorgt die Methode bei Menschen, die sie regelmäßig anwenden, für spürbare Verbesserungen in der Schlafqualität.

Gewohnheiten ändern leicht gemacht

Parallel dazu hat James Clear mit seiner „1%-Methode“ eine interessante Perspektive auf die Bildung von Gewohnheiten eröffnet. Nach einem schrecklichen Unfall entschied sich Clear, sein Leben durch kleine, konsequente Änderungen zu verbessern. Seine Methode zeigt, dass man durch kleine tägliche Verbesserungen enorme Fortschritte erzielen kann. Clars Buch „Atomic Habits“ hat sich weltweit millionenfach verkauft und bietet einen umfassenden Einblick in das, wie man unwiderruflich schlechte Gewohnheiten ablegen und gute hervorrufen kann. Dies geschieht in vier Schritten: Auslöser identifizieren, Anreize schaffen, Umsetzen und Belohnung erhalten, wie **derperfekteratgeber** anmerkt. Seine Ideen basieren auf der Philosophie, dass Veränderungen schrittweise geschehen und Geduld erforderlich ist, um nachhaltige Resultate zu erzielen.

Die Verquickung dieser beiden Methoden könnte für viele Menschen den Schlüssel zu besserem Schlaf und produktiveren Gewohnheiten darstellen. Das Schlafenlernen könnte nicht nur die nächtliche Erholung verbessern, sondern auch die Energie und Konzentration während des Tages optimieren. Ob man durch zwei Minuten Entspannung ein schnelles Einschlafen erreicht, oder mit kleinen täglichen Änderungen das Leben umkrempelt – die Ansätze sind vielversprechend und verlangen nach einer praktischen Umsetzung im Alltag.

Details	
Ort	US-Amerika
Quellen	• www.oe24.at • www.derperfekteratgeber.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at