

feelGlück Zuhause

# Schlaf Dich glücklich

Ein Workbook für mehr  
Vitalität, Gesundheit und Lebensenergie



# Schlaf Dich glücklich



## feelGlück im Schlafzimmer

Herzlich Willkommen,  
ich freue mich, dass Du Dir mein Workbook heruntergeladen hast und ich Dir wichtige Tipps für Dein Schlafzimmer geben darf, denn ein erholsamer Schlaf ist die Basis für einen kraftvollen Tag.

Ich bin Katja und arbeite schon über 10 Jahren in der ganzheitlichen Raumberatung. Auf diesem Weg durfte ich viele Erfahrungen sammeln, und feststellen, dass oft schon kleine Veränderungen eine große Wirkung zeigen. In diesem Workbook möchte Dir verraten, wie Du mit geringem Aufwand wieder ganz entspannt schlafen kannst.

Mit der feelGlück Harmonielehre hast Du die Möglichkeit die Energie in Deinen Räumen so zum Fließen zu bringen, dass sie Dich energievoll im Alltag unterstützen. Gerade das Schlafzimmer ist der Raum, in dem wir die meiste Zeit verbringen und hier ist es wichtig, dass sich unser Körper gut regenerieren kann. Eine harmonische Grundgestaltung führt zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und Erfolg.

**Deine Katja**

# Schlaf Dich glücklich



## Schläfst Du gut?

Ein erholsamer Schlaf ist die Basis für einen kraftvollen Tag. Gut ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Es ist die wichtigste Energiequelle für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Ein entspannter Schlaf soll uns dabei helfen, alle Belastungen des Tages ganz loszulassen und morgens regeneriert und erfrischt aufzuwachen. Die Gründe, was die Menschen um den Schlaf bringt, sind vielfältig: beruflicher Stress, gesundheitliche, familiäre Probleme .... Bei vielen Themen haben wir keinen direkten Einfluss, aber in unserem Schlafzimmer können wir ohne großen Aufwand einiges verändern, um den Herausforderungen unseres Alltags zu begegnen.

Unser Zuhause sollte generell ein Ort der Kraft und Erholung sein. So ist es wichtig, das Schlafzimmer harmonisch und ohne Störfaktoren einzurichten.

Ich lade Dich dazu ein, meine Empfehlungen einfach mal auszuprobieren. Mit der Checkliste kannst Du dann ganz leicht durch Dein Schlafzimmer gehen und jeden Punkt abhaken, den Du schon erledigt hast.

## feelGlück in Deinem Schlafzimmer

# Schlaf Dich glücklich



## Die wichtigsten Tipps für einen guten Schlaf



Stelle das Bett an eine stabile Wand, wo Du die Tür und das Fenster im Blick hast. Das gibt ein Gefühl von Sicherheit, Schutz und Überblick.



Stelle das Bett nicht zwischen eine Tür und ein Fenster! Es verursacht eine starke Unruhe und ist störend für die Nachtruhe. Du liegst dann im Energiedurchzug.



Schaffe Ordnung und eine ruhige Zimmergestaltung mit wenig Ablenkung. Optimal sind geschlossene Kleiderschränke und Regale. Schwere Ablagen oder Bilder über dem Kopfende des Bettes solltest du vermeiden.



Wenn Du unter einer Dachschrägen liegst, dann bitte immer aus der Schräge heraus blicken und nicht in die Schräge hinein schauen. Lege Dich nicht unter einen Querbalken. Balken wirken drückend und schneidend. Sie können sich negativ auf Dein Wohlbefinden und Schlafverhalten auswirken.



Ein regelmässiges Lüften, eine Raumtemperatur von 18 Grad und eine Luftfeuchtigkeit von 40-45 % sind im Schlafzimmer optimal.



Spiegel verwirbeln die Energie und sorgen für Unruhe. Kannst Du im Schlafzimmer nicht auf Spiegel verzichten, dann bringe sie so an, dass sie ebenso wenig auf das Bett zeigen, wie scharfe Kanten oder Spitzen.



Achte auf eine harmonische Bettsymmetrie, wenn Du in einer Partnerschaft lebst oder den Wunsch nach einer Partnerschaft hast, d.h. jede Bettseite hat einen Nachttisch, eine Lampe und einen eigenen Zugang zum Bett.

# Schlaf Dich glücklich



## Schlafzimmer - Checkliste

- Bettposition schützende Wand im Rücken**

---
- Bett nicht zwischen Tür und Fenster**

---
- dezente ruhigende Farbgestaltung**

---
- symmetrische Bettgestaltung, gleichwertiger Zugang**

---
- Struktur und Ordnung schaffen, geschlossene Schränke**

---
- keine hängenden Regale über dem Bett**

---
- Fensterabdunklung - Vorhänge / Jalousie**

---
- kein Spiegel im Sichtbereich**

---
- nicht unter einem sichtbaren Balken liegen**

---
- regelmäßig räuchern für eine bessere Raum-Energie**

---
- verschiedene Lichtquellen, Stimmungslichter**

---
- elektrische Geräte reduzieren + ausschalten**

---
- Kabelverlauf und Stauraum unterm Bett vermeiden**

---
- Handy im Flugmodus / WLAN im Nachtmodus**

---
- Metallgegenstände in Bettnähe vermeiden**

---

# Schlaf Dich glücklich



## Achte auf Elektromog im Schlafzimmer

Besonders am Schlafplatz sollten alle störenden Einflüsse vermieden werden. Dein Körper regeneriert sich in der Nacht und die gesamten Körperfunktionen sind darauf eingestellt. Somit reagierst Du viel sensibler auf elektrische Störungen als tagsüber.

Mit meinen folgenden Tipps kannst Du in der Regel schon eine Menge Strahlung reduzieren. Wenn Du jedoch sehr elektrosensibel bist, empfehle ich Dir eine professionelle Elektromog-Messung durchführen zu lassen.

Wusstest Du, dass viele Lampen eine hohe elektrische Strahlung erzeugen, obwohl sie ausgeschaltet sind?

Der Grund dafür ist der Stecker, d.h. wenn der Stecker phasenverkehrt in der Steckdose eingesteckt ist. Leider verfügen unsere Stecker und Steckdosen über keine Kennzeichnung, wie er richtig gesteckt werden sollten.

### **Mit diesem Test kannst Du die Strahlung Deiner Lampen prüfen:**

Schalte die Lampe aus und nimm die Glühbirne aus der Fassung heraus. Nimm den Phasenprüfer und lege einen Finger auf die Metallfläche im roten Schraubenzieherende. Halte den Schraubenzieher an eines der beiden Metallteile in der Fassung. Leuchtet das Lämpchen im Schraubenzieher, dann fließt trotz abschalten Spannung an der Leuchte Strom (die meisten Schalter schalten nur eine Phase ab). Drehe nun den Stecker in der Steckdose herum und prüfe sie erneut. Jetzt darf das Lämpchen am Schraubenzieher nicht mehr aufleuchten. Kennzeichne den Stecker und die Steckdose mit einem Stift oder Aufkleber, dann weißt Du auch in Zukunft, wie der Stecker richtig eingesteckt sein muss. So reduzierest Du an dieser Stelle eine Quelle für niederfrequente Strahlung.

# Schlaf Dich glücklich



## Deine Checkliste zur Strahlenreduzierung

- Im Umkreis von 1-2 m sollten sich keine elektrischen Geräte am Bett befinden (Heizdecke, Radiowecker, TV, Hifi-Anlage).  
Vor dem Schlafengehen den Stecker ziehen oder eine Mehrfachsteckdosen mit An-/Ausshalter verwenden, um den Stromfluss zu unterbrechen.
- Der Fernseher, die Stereoanlage sowie das Videogerät sollten im Schlafzimmer ganz ausgeschaltet werden, nicht in Standby-Schaltung.
- Um sich vor der Strahlung von Stromkabeln in der Wand zu schützen, sollte das Bett rund zehn Zentimeter von der Wand abgerückt werden. Verlängerungskabel oder lose Stromkabel sollten nicht unterm Bett verlegt werden.
- Niedervoltlampen mit Trafos und Lampen mit Dimmerfunktion erzeugen ein starkes magnetisches Feld, auch wenn sie ausgeschaltet sind. Es sollte während der Nacht der Stecker gezogen werden oder ein Mindestabstand von 1-2 m eingehalten werden.
- Im Schlafzimmer sollte man auf das DECT-Telefon, WLAN und Bluetooth verzichten. Das Handy kann ohne die Sendefunktionen genutzt werden. Bitte achte darauf, das Handyladegerät bei Nichtnutzung aus der Steckdose zu ziehen, da es sehr hohe Strahlungswerte hat.
- Das WLAN kann am Router durch eine Nachtfreischaltung zeitlich eingestellt werden.
- Vermeide Metallgegenstände im Schlafzimmer. Sie wirken wie Antennen und potenzieren die elektromagnetische Strahlung.



# Schlaf Dich glücklich



## Deine To-Do-Liste

### MONTAG

### DIENSTAG

### MITTWOCH

### DONNERSTAG

### FREITAG

### SAMSTAG

### SONNTAG

### SPÄTER

# Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



## Glück lässt sich einrichten

Ich bin Mentorin für Wohn- und Lebensglück sowie Gründerin der feelGlück Akademie. Neben meiner Beratungstätigkeit unterrichte ich als Dozentin für ganzheitliche Raumgestaltung an verschiedenen Hochschulen.

Mit der feelGlück Harmonielehre habe ich eine sehr nachhaltige und wirkungsvolle Methode für ein glückliches und erfülltes Leben erschaffen. Seit vielen Jahren begleite ich mit großer Leidenschaft Menschen auf ihrem Weg in ein glückliches und harmonisches Wohlfühl-Zuhause.

Als Bestseller-Autorin habe ich unter anderem das Buch ‚Glück lässt sich einrichten‘ geschrieben. Es ist ein Ratgeber, der Dir ganz konkrete Tipps und Anleitungen für Dein Wohlfühl-Zuhause gibt. Anhand vieler Bilder und Checklisten kannst Du ohne großen Aufwand die Ideen einfach umsetzen und deren Wirkung schon bald spüren.

Wenn Du mehr zur feelGlück Harmonielehre erfahren möchtest, dann schau gerne auf meine Homepage oder in meinem Blog vorbei. Hier gibt es viele tolle Angebote und interessante Beiträge für Dein Wohlfühl-Zuhause. <https://feel-glueck.koeln/blog>

Oder vereinbare gerne ein kostenfreies Speed-Coaching mit mir: <https://calendly.com/feelglueck>

# Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



## Glück lässt sich einrichten

Wie Du Deine Räume in ein Wohlfühl-Zuhause verwandelst.

Praktische Tipps, einfach und schnell umsetzbar

Gebundene Ausgabe, 128 Seiten

Verlag Ursula Vogt

ISBN 9783981 561968

**29,80 Euro**

**JETZT KAUFEN**

## Social Media

Dann schau Dir gerne meinen Blog und meine Social Media Kanäle an. Hier findest Du viele wertvolle Tipps für Dein Zuhause.

**MEINE BLOGARTIKEL**

 [facebook](#)

 [instagram](#)

 [youtube](#)



# Glück lässt sich einrichten

Was Deine Räume mit Deinem Glück zu tun haben



## **Katja Schüre - feelGlück Raumberatung**

Diplom Designerin / Feng Shui Beraterin (DFSI) / Mindsetcoach

0172-7575248

[info@feelglueck-raumberatung.de](mailto:info@feelglueck-raumberatung.de)

[www.feelglueck-raumberatung.de](http://www.feelglueck-raumberatung.de)

Die Dokumentation ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Vervielfältigung und Weitergabe an Dritte, auch auszugsweise,  
ist ohne Abstimmung mit der Autorin unzulässig.

feelGlück © 2024