



19 Tipps für gesunden Schlaf



Anleitung zum Arbeitsblatt:

- 1. Hake die Punkte ab (✓), die Du bereits umsetzt.**
- 2. Kreuze die Punkte an (X), die Du zukünftig stärker beachten willst.**
- 3. Ergänze möglichst konkret(⇒) eigene Ideen zu jedem Punkt.**

1. Bemerke, wenn Du Dich nachts über Schlafprobleme ärgerst („ich muss doch jetzt schlafen!“) oder sorgst („Oh je, wie soll ich den Tag nur schaffen, wenn ich nicht schlafel!“): Ärger & Sorgen wirken aktivierend wie Kaffee. Schau nachts nicht auf einen Wecker oder eine Uhr.
⇒
2. Lerne mehrere Strategien im Umgang mit Sorgen & für mehr Gelassenheit kennen und übe sie täglich, bis sie gut funktionieren (z.B. Achtsamkeitsübungen). Schreibe Sorgen, die dich wach halten, auf einen Zettel, der neben dem Bett liegt, um sie auf den nächsten Tag zu verschieben.
⇒
3. Lerne ein Entspannungsverfahren (Fantasiereisen, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Meditation). Experimentiere & finde selbst heraus, was dir ganz persönlich noch hilft, um besser zu schlafen bzw. wie du dich entspannen kannst, falls du nicht einschläfst.
⇒
4. Mache tagsüber (nicht abends) viel Sport, um Stress abzubauen, ausgeglichen & müde zu sein.
⇒
5. Überlege, wo Du deine Selbstfürsorge tagsüber noch verbessern kannst, um abends zufrieden, ausgeglichen und müde zu sein.
⇒
6. Lege Dich nur dann schlafen, wenn Du wirklich schläfrig bist & Dich bereit für den Schlaf fühlst.
⇒
7. Verkürze die „Bettliegezeit“: Berechne Deine durchschnittliche, reine Schlafzeit: Z.B. 5 Stunden von den 7 Stunden, die Du im Bett liegst. Wenn Du um 7 Uhr aufstehen willst, gehe erst um 2 Uhr ins Bett. Das ist die erste Woche anstrengend, aber in der 2. Nacht schläft man wahrscheinlich aufgrund starker Müdigkeit jedoch schneller ein und eher durch. Wenn sich der Organismus an 5h Durchschlafen gewöhnt hat, kann man schrittweise wieder etwas früher ins Bett gehen.
⇒
8. Mache tagsüber kein Mittagsschlaf/Nickerchen.
⇒

9. Stehe jeden Morgen zur gleichen Zeit auf, unabhängig davon, wie viel Du in der vergangenen Nacht geschlafen hast oder wie ausgeruht Du Dich fühlst.
- ⇒
10. Schau 2 Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr auf beleuchtete Displays (Handy/Computer): Das blaue Licht verhindert die Melatonin-Ausschüttung, die müde macht.
- ⇒
11. Trinke spätestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen keinen Alkohol mehr.
- ⇒
12. Trinke spätestens sechs Stunden vor dem Schlafen kein Coffein mehr (Kaffee, Tee, Cola).
- ⇒
13. Wenn Du rauchst, versuche es einige Stunden vor dem Schlafengehen zu vermeiden.
- ⇒
14. Richte Dir eine gemütliche Schlafumgebung ein, die Deinen Schlaf fördert.
- ⇒
15. Wenn Du es gewohnt bist, nimm vor dem Schlafengehen einen kleinen Snack zu Dir, um späterem Hunger in der Nacht vorzubeugen.
- ⇒
16. Benutze Dein Schlafzimmer und Dein Bett ausschließlich für Aktivitäten, die mit dem Schlafen zu tun haben (ausgenommen sexuelle Aktivitäten).
- ⇒
17. Schlafe mit positiven Gedanken ein („Was war heute schön? Wofür bin ich dankbar?“). Richte Dir ein regelmäßiges Zu-Bett-Geh-Ritual ein, das die Nähe der baldigen Schlafenszeit ankündigt.
- ⇒
18. Wenn Du ins Bett gehst, schalte das Licht aus mit der Absicht einzuschlafen. Manche (nicht alle) Menschen finden es hilfreich, aufzustehen und in einen anderen Raum zu gehen, wenn man nicht einschlafen kann. Sich dort mit einer ruhigen, angenehmen Tätigkeit beschäftigen, bis man wieder müde wird. Erst dann wieder zum Schlafen ins Schlafzimmer/ins Bett zurückzugehen.
- ⇒
19. Besprich Schwierigkeiten mit einer Ärztin/Therapeutin, ggf. ist eine Psychotherapie, eine (schul- oder alternativmedizinische) Schlafmedikation oder eine Untersuchung im Schlaflabor hilfreich.
- ⇒