

Kreuze die Kästchen an, die du noch NICHT umsetzt - sie zeigen dir mögliche Ansatzpunkte für deine persönliche Schlafgestaltung.

Stressregulierung

- Ich habe eine regelmäßige Praxis zur Stressreduktion.
- Ich nutze gelegentlich Atemübungen oder Entspannungstechniken.
- Ich schreibe abends To-dos oder Gedanken auf (Brain Dump).
- Aufwühlende Nachrichten oder Inhalte am Abend versuche ich zu meiden.
- Ich bemerke, wenn mein Nervensystem abends noch aktiviert ist.
- Ich erkenne Grübeln und versuche es aktiv zu unterbrechen.
- Soziale Verbindungen pflege ich als möglichen Puffer gegen Stress.
- Mein allgemeines Stressniveau tagsüber ist für mich handhabbar.

Ernährung

- Das letzte Essen liegt mind. 2–3 Std. vor dem Schlafen.
- Meine Abendmahlzeit ist eher leicht und gut verträglich.
- Ich versuche abends auf zuckerhaltige Getränke zu verzichten.
- Ich trinke tagsüber ausreichend – möglichst nicht kurz vor dem Schlafen.
- Ich achte auf eine nährstoffreiche Ernährung.
- Ich versuche, meinen Blutzucker tagsüber möglichst stabil zu halten.
- Stark verarbeitetes Fast Food am Abend versuche ich zu reduzieren.

Bewegung & Tageslicht

- Ich bewege mich an den meisten Tagen mind. 20–30 Minuten.
- Intensiven Sport versuche ich mind. 3 Std. vor dem Schlafen zu beenden.
- Morgens suche ich möglichst früh natürliches Tageslicht.
- Ich verbringe tagsüber möglichst mind. 20 Min. im Freien.
- Abends versuche ich, Kunstlicht bewusst zu reduzieren.
- Bei Bildschirmarbeit abends nutze ich ggf. einen Blaulichtfilter.
- Abendliche Spaziergänge sind gelegentlich Teil meiner Routine.

Kreuze die Kästchen an, die du noch NICHT umsetzt - sie zeigen dir mögliche Ansatzpunkte für deine persönliche Schlafgestaltung.

Schlafhygiene

- Ich habe eine feste Schlafens- und Aufwachzeit.
- Ich halte meine Schlafzeiten auch am Wochenende möglichst ein.
- Ich gehe erst ins Bett, wenn ich wirklich müde bin.
- Ich nutze mein Bett vorwiegend zum Schlafen (kein Handy, kein TV).
- Mein Abendritual ist wiederkehrend und eher ruhig gestaltet.
- Ich meide Bildschirme mind. 60 Min. vor dem Schlafengehen.
- Koffein nehme ich nach 14 Uhr möglichst nicht mehr zu mir.
- Alkohol vor dem Schlafen versuche ich zu vermeiden.

Schlaf-Umgebung

- Mein Schlafzimmer ist eher kühl (ca. 16–19 °C).
- Der Raum ist beim Einschlafen möglichst dunkel.
- Störende Geräusche versuche ich zu minimieren.
- Meine Matratze und Kissen empfinde ich als angenehm.
- Das Schlafzimmer wirkt auf mich ruhig und aufgeräumt.
- Elektronische Geräte im Schlafzimmer versuche ich zu reduzieren.
- Ich lüfte das Schlafzimmer regelmäßig.
- Haustiere schlafen möglichst nicht in meinem Bett.

Schlafzeiten & Chronotyp

- Meine Schlafzeiten orientieren sich an meinem natürlichen Rhythmus.
- Ich schlafe in der Regel zwischen 7 und 9 Stunden pro Nacht.
- Mein Einschlaf-Zeitpunkt liegt möglichst vor 23 Uhr.
- Ich stehe morgens möglichst ohne mehrfaches Schlummern auf.
- Einen kurzen Mittagsschlaf (max. 20 Min.) nutze ich bei Bedarf.
- Nickerchen nach 15 Uhr versuche ich zu vermeiden.
- Ich kenne meinen Chronotyp und berücksichtige ihn im Alltag.

Meine 3 möglichen Ansatzpunkte

Das möchte ich als Nächstes ausprobieren:

1

2

3
