Mein Abend

1 | Wie gelingt mir das Einschlafen?

Finden Sie heraus, was Ihren Schlaf unterstützt, und wählen Sie kleine Schritte, die zu Ihrem Alltag passen.

Ich gehe meist um _____ Uhr zu Bett.
Licht aus: _____ Uhr Einschlafdauer (geschätzt): _____ Minuten
An _____ von 7 Abenden fällt mir das Einschlafen schwer.

Eine längere Wachphase allein bedeutet noch keine Schlafstörung. Auch Häufigkeit und Tagesbefinden zählen.

Gedanken zur Ruhe bringen

Quälen mich Sorgen, die mich vom Einschlafen abhalten? In diesem Falle produziert ihr Körper zu viel von dem Stresshormon Cortisol und hält Sie dadurch wach. Hier können Ihnen die Tipps aus dem Kapitel 2 über „Fokus“ weiterhelfen.

☐ Passt bereits ☐ Betrifft mich

Abendessen passend planen

Esse ich abends zu viel? Hierdurch bleibt die Körpertemperatur zu hoch und hindert Sie am Einschlafen. Essen Sie sich tagsüber satt und nehmen Sie die letzte Mahlzeit zwei Stunden vor dem Zubettgehen zu sich. Bei Sodbrennen kann ein längerer Abstand sinnvoll sein.

☐ Passt bereits ☐ Betrifft mich

Bewegung in den Alltag bringen

Bewegen Sie sich tagsüber regelmäßig. Dies bewirkt, daß unsere Muskeln einen Botenstoff ausschütten, der schlaffördernd wirkt. Probieren Sie einen ruhigen Abendspaziergang und beobachten Sie, ob er Ihnen guttut.

☐ Passt bereits ☐ Betrifft mich

Licht und Bildschirmzeit reduzieren

Dimmen Sie abends helles Licht. Probieren Sie ein bis zwei Stunden vor dem Schlafengehen weniger Bildschirmzeit. Ein Nachtmodus ersetzt die Lichtreduktion nicht vollständig.

☐ Passt bereits ☐ Betrifft mich

Meine Nacht

2 | Wie gut schlafe ich durch?

Bewusstes Aufwachen: etwa _____ Mal pro Nacht
Nächtliche Wachzeit insgesamt (geschätzt): _____ Minuten
Wieder einzuschlafen fällt mir: leicht / unterschiedlich / schwer

Kurzes Aufwachen gehört zum normalen Schlaf. Betrachten Sie besonders längere Wachphasen und Ihre Erholung am Tag.

Trinken über den Tag verteilen

Trinken Sie regelmäßig tagsüber, statt große Mengen am Abend nachzuholen. Beobachten Sie bei nächtlichem Harndrang die abendliche Trinkmenge. Ärztliche Trinkvorgaben gehen vor.

☐ Passt bereits ☐ Betrifft mich

Temperatur und Bettwäsche anpassen

Ist Ihnen nachts zu warm oder zu kalt? Sorgen Sie für ein angenehm kühles Zimmer (16 - 19°C) und passende Bettwäsche. Vermeiden Sie Schwitzen ebenso wie Frieren.

☐ Passt bereits ☐ Betrifft mich

Völlegefühl und Sodbrennen beachten

Prüfen Sie Größe und Zeitpunkt der letzten Mahlzeit. Essen Sie tagsüber ausreichend und vermeiden Sie große Essensmengen am Abend. Beobachten Sie, was Ihnen abends bekommt. Weitere Anregungen: „Essenspausen“ und „Nahrungsmittel-Auswahl“.

☐ Passt bereits ☐ Betrifft mich

Geräusche verringern

Probieren Sie eine ruhigere Umgebung, geeignete Ohrstöpsel oder eine gemeinsame Lösung mit ihrem Partner bei Schnarchgeräuschen. Bei Schichtarbeit können leise, gleichmäßige Hintergrundgeräusche (Ventilatorengeräusche, White Noise oder Entspannungsmusik) einen Versuch wert sein.

☐ Passt bereits ☐ Betrifft mich

Schnarchen und Atemaussetzer
Beobachtete Atemaussetzer, nächtliches Luftschnappen oder starkes Schnarchen mit ausgeprägter Tagesmüdigkeit ärztlich abklären lassen. Nasenstrips und Kochsalzspray können bei gelegentlichem Schnarchen helfen. Schlafapnoe und chronischer Schlafmangel können übrigens auch ein Grund dafür sein, daß Sie morgens mit Gelenkschmerzen aufwachen. Dies rührt daher, daß Entzündungssymptome, die normalerweise während Sie schlafen abgebaut werden, nicht behoben werden können.

Mein Morgen

3 | Wache ich erholt auf?

Aufstehzeit: _____ Uhr. Tatsächliche Schlafzeit: etwa _____ Stunden.
An _____ von 7 Tagen fühle ich mich morgens erholt.
Morgens fühle ich mich meist: erholt / etwas müde / sehr müde

Ein müder Morgen kann verschiedene Ursachen haben. Betrachten Sie Schlafdauer, Regelmäßigkeit, nächtliche Unterbrechungen und Tagesform gemeinsam.

Wie entwickelt sich meine Wachheit im Tagesverlauf?

Was funktioniert bereits gut?

CHECKLISTE

Schlaf

Diese Gewohnheit setze ich in diesem Monat um (bitte ankreuzen):

Wähle einen der folgenden elf Vorschläge aus. Entscheide, welche Veränderung am besten zu deinem Lebensstil passt und bleibe den ganzen Monat bei dieser Wahl.
Setze im Worksheet jeden Tag ein Kreuzchen, wenn du die gewählte Gewohnheit umgesetzt hast.

Alle anderen Vorschläge darfst du zusätzlich nach Belieben ausprobieren. Für das tägliche Kreuzchen zählt jedoch ausschließlich deine fest gewählte Gewohnheit.

- [ ] **1.** Ich setze eine für meinen Alltag geeignete feste Zubettgeh- und Aufstehzeit fest. Der Zeitrahmen hierfür sollte 8–9 Stunden betragen, um auf mindestens 7 Stunden Schlaf zu kommen. Z. B. von 22:00 Uhr bis 06:00 Uhr. Halte diese Zeiten auch am Wochenende bei.
- [ ] **2.** Ich verausgabe mich in den zwei Stunden, bevor ich zu Bett gehe, nicht mehr beim Sport. Ich mache stattdessen am Abend einen Spaziergang oder Yoga.
- [ ] **3.** Ich nehme acht Stunden vor meiner Zubettgehzeit kein Koffein mehr zu mir.
- [ ] **4.** Ich trinke am Abend keinen Alkohol..
- [ ] **5.** Ich nehme mein Abendessen mindestens zwei Stunden vor dem Zubettgehen ein und snacke danach nicht mehr.
- [ ] **6.** ich vermeide am Abend helles Licht und Blaulicht. Ich dimme am Abend das Licht zu Hause und vermeide es, in den zwei Stunden vor dem Zubettgehen auf Bildschirme aller Art zu schauen. Falls dies nicht möglich ist, verwende ich Blaulichtfilter oder eine spezielle Brille mit Blaulichtfilter.
- [ ] **7.** Ich verteile meine Trinkmenge über den Tag, um abends nichts “nachholen” zu müssen..
- [ ] **8.** Ich bringe meine Gedanken vor dem Schlafengehen zur Ruhe. Ich nutze hierfür beispielwsweise NSDR oder das im Kapitel “Fokus” beschriebene Positivitäts-Journal.
- [ ] **9.** Ich reduziere störende Geräusche im Schlafzimmer. Nutze wenn nötig Ohrstöpsel, White Noise oder Entspannungsmusik. Falls mein Partner schnarcht, ziehe ich in ein eigenes Schlafzimmer um.
- [ ] **10.** ich sorge für eine kühle Raumtemperatur (16 - 19 °C) im Schlafzimmer.
- [ ] **11.** Ich setze mich am Morgen sobald wie möglich für mindestens fünf Minuten dem Sonnen- bzw. Tageslicht aus. .