



Schlaf-Checkliste

Am Abend - die Basis legen

- ☒ Feste Zubettgehzeiten einhalten (auch am Wochenende)
- ☒ 1-2 Stunden davor kein Koffein, Alkohol, schwere Mahlzeiten
- ☒ Bildschirmzeit reduzieren, Blaulichtfilter, analoge Alternativen
- ☒ Abendroutine pflegen
- ☒ Sorgen und Gedanken notieren (z. B. Gedankentagebuch)
- ☒ Schlafzimmer abdunkeln, lüften, auf ca. 18-20 °C achten
- ☒ Handy auf Flugmodus/lautlos, besser: raus aus Schlafzimmer

Zusatz-Tipps

- Mittagsschlaf max. 20 Minuten
- Stress abbauen
- Keine Schlafmittel ohne ärztlicher Rücksprache
- anhaltende Probleme: Hilfe holen

Während der Nacht - gute Bedingungen schaffen

- ☒ Angenehme, ruhige Schlafumgebung
- ☒ Bequeme Matratze und Bettzeug (deine Bedürfnisse!)
- ☒ nächtliches Aufwachen: Gelassen bleiben, nicht auf die Uhr schauen
- ☒ kein Grübeln im Bett - aufstehen, entspannen, wieder hinlegen

Am Morgen - Rhythmus stärken

- ☒ Immer zur gleichen Zeit aufstehen - auch nach schlechten Nächten
- ☒ Licht tanken - Tageslicht oder Tageslichtlampe am Morgen
- ☒ Handy & E-Mails nicht sofort checken - ruhig angehen lassen
- ☒ Bewegung: Dehnen, kurzer Spaziergang, frische Luft

