

Schlafhygiene-Checkliste

Nutze diese druckfreundliche Checkliste, um kleine, konsequente Schlafgewohnheiten über den Tag, den Abend, das Schlafzimmer und den Morgen zu wählen.

TÄGLICHE ANKER

- Hole dir Tageslicht innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufwachen.
- Bewege dich am Tag, auch wenn es nur kurz ist.
- Halte Nickerchen kurz und vermeide Schlaf am späten Nachmittag.
- Begrenze Koffein nach dem Mittagessen oder deiner üblichen Grenzzeit.

ABENDLICHE ENTSPANNUNG

- Beginne 30-60 Minuten vor dem Schlafen mit einer vorhersehbaren Entspannungsroutine.
- Dimme helle Lichter und reduziere anregende Bildschirme.
- Schreibe die Aufgaben für morgen auf, bevor du ins Bett gehst.
- Wähle eine beruhigende Aktivität, die keinen Aufwand erfordert.

SCHLAFZIMMER-SETUP

- Halte den Raum kühl, dunkel, leise und komfortabel.
- Nutze das Bett hauptsächlich für Schlaf und Intimität.
- Rücke Uhren, Telefone und Alarmer aus dem direkten Blickfeld.
- Bereite alles, was über Nacht gebraucht wird, vor dem Hinlegen vor.

KONSISTENZ BEIM AUFWACHEN

- Setze eine Aufwachzeit, die du an den meisten Tagen wiederholen kannst.
- Stehe auf, wenn du lange wach liegst.
- Kehre erst zurück, wenn du dich wieder schläfrig fühlst.
- Verfolge, was geholfen hat, anstatt eine schwierige Nacht zu bewerten.

NOTIZEN FÜR HEUTE NACHT
