

Schlafhygiene - Checkliste

Positives Selbstbild:

- Darauf vertrauen, dass man schlafen oder schlafen wieder lernen kann.
- Fokussieren auf Nächte, in denen man recht gut geschlafen hat.

Tagsüber:

- Alle 60-90 Minuten 3-5 Minuten lang Pause machen, etwas Erholbares tun. Das steigert Leistungsfähigkeit und Lebensqualität, reduziert Stress und verbessert die Chance auf tiefen Schlaf in der Nacht.
- Möglichst jeden Tag ins Freie gehen, Sonnenlicht tanken.

Abends:

- Ernährung: leichtes Abendessen, etwa 3 Stunden vor dem Zubettgehen
- Keine anregenden Substanzen wie Alkohol, Koffein, Nikotin
- Sport: auch nur bis etwa 3 Stunden vor dem Schlafengehen
- Stress, Lärm, Diskussionen: nicht am Abend
- Nachtmodus an Bildschirmen einstellen (wegen "Schlafhormon" Melatonin)

Optimales Schlafzimmer:

- Ordentlich
- Handy, Laptop, Fernseher nicht im Schlafzimmer
- Matratze bequem und gut für die Wirbelsäule
- Polster in passender Form, Höhe und Härte
- Bettwäsche gemütlich und atmungsaktiv
- Gut gelüftet
- So abgedunkelt wie angenehm
- Gedimmtes Licht
- Etwa 18 Grad, für natürliches Absinken der Körpertemperatur im Schlaf

Schlafenszeit:

- Früh genug schlafen gehen, damit sich genug Schlafzeit ausgeht
- Eventuell Routine entwickeln, regelmäßige Zeiten
- Rituale als Übergang vom Tag zum Abend
- Abendliche Entspannung genießen
- Tee, ruhige Musik, Düfte (Lavendel), baden
- Sanfte Yoga- oder Atemübungen
- Selbsthypnose

Nachts:

- Beim eventuellen Gang zur Toilette höchstens ein Nachtlicht einschalten.
- Wenn der Kopf zu denken anfängt, Wichtiges ganz kurz aufschreiben und so auf den nächsten Tag verschieben.
- Sich auf positive innere Bilder konzentrieren.