

Schlaf verbessern: 7-Tage-Plan

Finde heraus, ob Kopf, Körper, Umgebung oder Rhythmus dich wach hält.

lebenohnesorgen.de

1. Heute Abend senke ich Reize

- Handy 30 Minuten vor dem Schlafen außer Reichweite.
- Licht dimmen, keine hellen Bildschirme im Bett.
- Eine offene Aufgabe aufschreiben statt weiterdenken.
- Kein Problemgespräch im Bett.

2. Mein Hauptproblem heute

- Kopf: Grübeln, Sorgen, offene Aufgaben.
- Körper: Anspannung, Temperatur, Unruhe.
- Umgebung: Licht, Lärm, Bett, Handy.
- Rhythmus: spätes Koffein, unklare Zeiten, Nickerchen.

3. Meine Abendroutine

20 Minuten vor dem Schlafen mache ich:

Wenn ich wach liege, statt Grübeln:

Schlaf-Tracker

7 Tage messen, dann gezielt ändern.

lebenohnesorgen.de

Tag	Bettzeit	Wach?	Koffein	Handy	Notiz
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Nach 7 Tagen entscheide ich

- Ich brauche bessere Abendroutine und weniger Handy. Ich brauche medizinische Abklärung.
- Ich brauche ein Schlaf-Tool: Maske, Lichtwecker, Decke oder Ich brauche Stressreduktion am Tag, nicht nur nachts.

Mein nächster Schlaf-Schritt:
