



Tipps und Empfehlungen für einen erholsamen Schlaf (I)

Raum

- Gemütlicher ruhiger Wohlfühlraum
- ca. 18°C: nicht zu kalt und nicht zu warm
- Aufgeräumt tut der Seele gut
- Grün und Blau beruhigt, empfehlenswert: gedeckte Farben
- Bettgröße zu zweit: mind. 1,80m

Störfaktoren

- Fernsehen vor dem Schlafen gehen, Arbeiten am PC und Schreiben von Nachrichten am Handy stört das Einschlafen (wirkt eher aktivierend/ stört das Durchschlafen). Gönnen Sie sich vor dem zu Bett gehen eine Pause, kommen Sie durch ein Buch/ Hörbuch zur Ruhe.
- Alkohol macht zwar schläfrig, stört aber das Durchschlafen
- Zw. dem Essen, Sport und Schlafen sollten 2-3 Stunden liegen, damit der Körper in Ruhe verdauen / regenerieren kann und der Schlaf nicht gestört wird.
- Dauerhaft hohe Belastungen im Alltag, keine Pausen



Tipps und Empfehlungen für einen erholsamen Schlaf (II)

Rituale

- Menschen sind Gewohnheitstiere - regelmäßige Bettgehzeiten sind empfehlenswert
- Abentliches Ritual - Einstimmung auf Ruhe und Schlaf (z.B. warmes Bad, Tee, Buch lesen)
- "Abschaltzeit" - Zeit für sich

Wach im Bett?

- Nach 15 Minuten wieder aufstehen, damit Ihr Gehirn nicht den Ort mit Wachsein assoziiert
- Perspektivwechsel - Buch lesen
- Entspannungstechniken (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation)
- Körperliche Aktivität am Tag unterstützt das Einschlafen
- Gedankenkarussell? Schreiben Sie alles auf - so vergessen Sie nichts

Weitere Tipps

- Baldrian, Melisse, Lavendel wirken beruhigend
- Nachts nicht auf den Wecker schauen
- Trotz Ausschlafen nicht fit? z.B. Schnarchen/ Unruhige Beine können den Schlaf beeinflussen - ein Arzt/ Schlaflabor kann helfen die Ursache herauszufinden
- Räumliche Trennung von Schlaf-/Arbeitsplatz, stellt auch eine Trennung für den Kopf dar