

## Checkliste: Gesunder Schlaf

Gehen Sie die 10 Punkte durch und überlegen Sie:

- Welche Aspekte sind für meinen Schlaf besonders wichtig?
- Welche zusätzlichen Aspekte sind für mich von Bedeutung?

### So finden Sie zu einem gesunden Schlaf:

- Finden Sie Ihren eigenen Schlafrhythmus, der für Sie optimal ist. Testen Sie, wie viel Schlaf Sie benötigen. Lassen Sie sich dabei von niemanden hineinreden. Die einzigen Kriterien, die zählen, sind Ihr Wohlbefinden und Ihr Leistungsvermögen tagsüber.
- Gehen Sie nur schlafen, wenn Sie müde sind.
- Kleine entspannende Rituale wie z. B. ein warmes Bad oder eine gute Tasse Tee können das Einschlafen fördern.
- Schlafen Sie in einem ruhigen, dunklen, gut gelüfteten Raum auf nicht zu weicher Unterlage. Schalten Sie mögliche Störquellen wie etwa Elektrosmog möglichst aus (elektrische Wecker, Handy, Stromleitungen insb. in Kopfnähe usw.).
- Lenken Sie Ihre Gedanken vor dem Einschlafen auf angenehme Dinge oder auf Dinge, die Ihnen wichtig sind. „Programmieren“ Sie sich dadurch auf angenehme Träume.
- Sollten Sie einmal nachts nicht schlafen können, so stehen Sie auf und beschäftigen Sie sich (z.B. Lesen, Handarbeit, Schreiben, Musikhören usw.) bis Sie müde sind.
- Schlaf ist Gewohnheit: Stehen Sie nach Möglichkeit jeden Tag um die gleiche Zeit auf - auch am Wochenende.
- Treiben Sie regelmäßig etwas Sport oder bewegen Sie sich an der frischen Luft.
- Vermeiden Sie es, tagsüber zu schlafen, wenn dadurch Ihr Nachtschlaf gestört wird.
- Führen Sie Aufgaben zu einem sinnvollen Ende bzw. zur Vollendung eines sinnvollen Zwischenschritts. Unvollendetes beschäftigt Ihr Gehirn sonst weiter.
- Vermeiden Sie am Abend:
  - übermäßigen Genuss von Kaffee, Alkohol und Nikotin
  - schwere Mahlzeiten
  - anstrengende geistige oder körperliche Tätigkeiten
  - aufregende Fernsehfilme und Fernsehberichte

### Weitere Infos und Unterstützung

Josef Maiwald, Dipl. Psychologe, Berater, Trainer und Coach  
Initiator des Expertennetzwerkes SmarterLife

Zeheterstr. 11 \* 83607 Holzkirchen \* Tel.: 08024 / 4774457 \* [www.smarterlife.de](http://www.smarterlife.de)