

Meine Checkliste für besseren Schlaf



© [storyset on Freepik](#)

Tagsüber ...

- ... lasse ich gleich nach dem Aufstehen das Licht herein oder schalte Tageslichtlampen an.
- ... gehe ich nach draußen an die frische Luft.
- ... mache ich am Nachmittag ein Nickerchen, das nicht länger als 30 Minuten dauert – oder gar keines.
- ... trinke ich nach 14 Uhr keinen Kaffee mehr.

Abends ...

- ... esse ich nur mehr etwas Leichtes.
- ... dunkle ich mein Zimmer ab.
- ... schalte ich Handy & Co. schon vor dem Zubettgehen aus.
- ... probiere ich vor dem Einschlafen eine Mindfulness-Meditation oder die 5-4-3-2-1-Methode aus.

Allgemein ...

- ... stelle ich mir einen Wecker zum Aufstehen und zum Schlafengehen.
- ... versuche ich, meine Bildschirmzeit zu reduzieren (z. B. indem ich gewisse Benachrichtigungen deaktiviere).
- ... ernähre ich mich – soweit es mir möglich ist – ausgewogen und reduziere meinen Konsum von Alkohol, Fast Food, Soft Drinks & Energy Drinks.
- ... führe ich morgens und abends ein Schlafstagebuch.

You got this! 😊