

Schlafqualität verbessern

Regeln zur Schlafhygiene

| Regel | Wie probiere ich die Regel aus?/Was tue ich dafür? |
|---|--|
| 1. Vor dem Schlafen schaffe ich „Zeit zum Entschleunigen“ | |
| 2. Ich habe ein Ritual zum Einschlafen | |
| 3. Ich verbringe keine längeren Wachzeiten im Bett | |
| 4. Ich gehe erst ins Bett, wenn ich ausreichend müde bin | |
| 5. Mein Schlafzimmer lädt zum Schlafen ein | |
| 6. Tagsüber bin ich aktiv, vermeide aber intensiven Sport/starke körperliche Anstrengung am späten Abend | |
| 7. Ich schaue nachts nicht auf den Wecker bzw. die Uhr | |
| 8. Ich trinke ab mittags keine wach machenden Getränke (z.B. schwarzen Tee, Kaffee, Cola) mehr | |
| 9. Ich trinke spät abends keinen oder nur wenig Alkohol | |
| 10. Ich rauche abends nicht | |
| 11. Mein Abendessen ist leicht verdaulich und hält mich über die Nacht satt (zu viel Rohkost, zu viel Zucker und zu schweres Essen kann die Nachtruhe negativ beeinflussen) | |
| 12. Ich vermeide Essen in der Nacht | |