



15 Tipps für einen guten Schlaf

1. Geh möglichst jeden Tag etwa zur gleichen Uhrzeit ins Bett und versuch auch täglich zur selben Zeit aufzustehen, egal, wie viel Schlaf Du bekommst! Wichtig ist ein konstanter Rhythmus!
2. Wenn Du nach 15 bis 20 Minuten nicht eingeschlafen bist, dann steh lieber wieder auf! Schlafloses Hin- und Herwälzen bringt Frust! Leg Dich dann erst wieder zum Schlafen hin, wenn Du wirklich müde bist! Wenn nötig, wiederhole das die ganze Nacht hindurch.
3. Wer keinen Mittagsschlaf hält ist abends in der Regel müder. Das Einschlafen ist also leichter, wenn du tagsüber nicht schläfst!
4. Mach Dir Dein Zimmer gemütlich und entferne alles, was Dich zum Grübeln bringt! Vor allem grübele möglichst nicht im Bett! Überleg dir ein Ritual, mit dem du vor dem Zubettgehen dafür sorgst, dass negative Gedanken nicht mit ins Bett kommen. Du kannst diese zum Beispiel in einen Tresor sperren.
5. Du solltest abends leichte, kohlenhydrat- und fettarme Speisen essen, keinen Kaffee, schwarzen Tee, Energy Drinks oder Cola trinken, am besten nicht rauchen und keinen Alkohol trinken!
6. Morgens, nachmittags und auch am frühen Abend kannst und solltest du Sport treiben, kurz vor dem Zubettgehen solltest du jedoch ungewohnt anstrengende körperliche Aktivitäten vermeiden!
7. Ein kurzer Spaziergang abends fördert das Schlafbedürfnis!
8. Mach keine Hausaufgaben im Bett. Ebenfalls ist es nicht sinnvoll im Bett zu lesen oder fernzusehen. Das Bett sollte NUR zum Schlafen sein!
9. Achte auf eine gesunde Schlafumgebung (gut gelüftetes, nicht zu warmes Zimmer, Temperatur 18-20 Grad)!
10. Hilfreich beim Einschlafen sind warme Füße und warme Hände. Wärmflasche oder Körnerkissen an den Füßen können eine große Hilfe für dich sein, wenn du kalte Füße hast!

11. Versuche ein schönes Einschlafritual zu entwickeln: gib Dir genügend Zeit, Dich aufs Schlafen einzustellen, unternimm entspannende Tätigkeiten (z. B. Spazieren gehen, Lieblingslied hören, einen Tee kochen, Zimmer aufräumen).
12. Vor dem Schlafengehen ein Bad zu nehmen kann auch eine gute Einschlafhilfe sein! Notiere Aufgaben, Termine etc. für den nächsten Tag auf einem Zettel anstatt sie nur im Kopf zu behalten.
13. Alles, was Dich tagsüber belastet oder geärgert hat solltest du nicht allein im Kopf behalten, sondern aufschreiben.
14. Vielleicht hilft es Dir ein Tagebuch zu schreiben, damit du nicht so sehr über belastende Dinge nachgrübeln musst, wenn du eigentlich schlafen möchtest!