

Besser schlafen

Workbook

Meine Schlafthemen – eine ehrliche Bestandsaufnahme

Diese Liste hilft dir, herauszufinden, welche Aspekte deines Schlafs dich gerade belasten oder beschäftigen. Kreuze alle Punkte an, die auf dich zutreffen. Ergänze gern eigene Beobachtungen.

Einschlafen

- ☐ Ich schlafe schwer ein. Dieser Prozess kann sogar einige Stunden dauern.
 - ☐ Sobald ich im Bett liege, halten mich Gedanken wach, die sich um Aufgaben oder Termine drehen.
 - ☐ Sobald ich im Bett liege, halten mich Gedanken wach, die mein Privatleben oder meine Gefühle betreffen.
 - ☐ Ich habe abends das Gefühl, erst noch funktionieren oder „etwas leisten“ zu müssen, bevor ich schlafen darf.
 - ☐ Ich nehme mein Smartphone oder Tablet mit ins Bett und nutze es direkt vor dem Einschlafen.
 - ☐ Ich empfinde abends körperliche Unruhe oder Anspannung, obwohl ich eigentlich müde bin.
 - ☐ Ich habe Einschlafrituale, die mir helfen.
 - ☐ Ich gehe häufig sehr spät ins Bett, um nach einem anstrengenden Tag wenigstens noch etwas „Zeit für mich“ zu haben.
-

Durchschlafen & nächtliches Erwachen

- ☐ Ich schlafe gut ein, wache aber während der Nacht oft auf und liege dann lange wach.
 - ☐ Ich schrecke nachts oft mit dem Gefühl hoch, etwas falsch gemacht oder vergessen zu haben.
 - ☐ Ich werde nachts wach und beginne zu grübeln.
 - ☐ Ich habe Albträume oder wiederkehrende belastende Träume, aus denen ich schweißgebadet aufwache.
 - ☐ Ich wache durch Schmerzen auf.
 - ☐ Ich habe Angst, ins Bett zu gehen, weil ich erfahrungsgemäß nicht schlafen kann.
 - ☐ Ich schlafe durch, fühle mich aber trotzdem nicht erholt.
 - ☐ Ich schlafe gut ein und durch, wache aber viel zu früh auf (z. B. gegen 4 oder 5 Uhr) und kann nicht wieder einschlafen.
 - ☐ Abends schlafe ich oft auf dem Sofa ein – wenn ich dann ins Bett gehe, bin ich wieder hellwach.
 - ☐ Ich beobachte und kontrolliere meinen Schlaf stark (z. B. mit Apps oder Uhren) und mache mir Druck, bestimmte Werte zu erreichen.
-

Schlafrhythmus & Schlafqualität

- ☐ Ich schlafe sehr unregelmäßig.
- ☐ Ich habe Schlafphasen, die sich immer wieder abwechseln (gute und schlechte Wochen).
- ☐ Ich schlafe tagsüber oder am Abend regelmäßig ein, was meinen Nachtschlaf beeinträchtigt.
- ☐ Ich nehme Medikamente zum Schlafen.
- ☐ Ich wechsle häufig die Einschlafstrategie, aus Angst, sie könnte nicht (mehr) funktionieren.

- ☐ Ich denke beim Einschlafen oder nachts sehr viel.
 - ☐ Ich finde schlecht zur Ruhe, obwohl ich müde bin.
 - ☐ Ich mache Dinge am Tag, von denen ich weiß, dass sie meinen Schlaf negativ beeinflussen.
 - ☐ Ich habe eine Abendroutine, die mir guttut.
 - ☐ Ich merke, dass Stress oder Krisen meinen Schlaf verschlechtern.
-

Aufwachen & Tag danach

- ☐ Ich fühle mich morgens gerädert und nicht leistungsfähig.
 - ☐ Ich fühle mich mit meinem Schlafthema oft allein und stoße in meinem Umfeld auf wenig Verständnis.
 - ☐ Ich fühle mich tagsüber oft erschöpft, kann aber abends nicht abschalten.
 - ☐ Ich schlafe am Tag, obwohl ich eigentlich nachts schlafen sollte.
 - ☐ Ich mache mir Sorgen, dass mit mir „etwas nicht stimmt“, weil ich anders schlafe als andere.
 - ☐ Mein Umfeld findet die Art oder Dauer meines Schlafs nicht „normal“.
-

Gedanken, Sorgen & Einstellungen zum Schlaf

- ☐ Ich glaube, ich schlafe schlecht, wenn ich ... (z. B. zu spät esse, mich ärgere, tagsüber nicht draußen war ...).
- ☐ Ich habe die Vorstellung, dass ich mindestens ... Stunden Schlaf brauche.
- ☐ Ich mache mir Sorgen um meinen Schlaf.
- ☐ Ich grübele oft darüber, warum ich schlecht schlafe und mache mir Sorgen über mögliche Folgen.
- ☐ Ich habe Angst, dass mein Schlafproblem gesundheitliche Folgen hat.
- ☐ Ich glaube, guter Schlaf ist meine persönliche Schwachstelle.
- ☐ Ich habe hohe Erwartungen an meinen Schlaf oder vergleiche mich mit anderen.

Nimm dir einen Moment Zeit, um auf deine Liste zu schauen.

Was fällt dir auf? Gibt es Themen, die sich wie ein roter Faden durchziehen?

Vielleicht erkennst du bestimmte Muster – oder spürst einfach, wie viel du im Alltag mit dir herumträgst.

Diese Übung ist kein Test. Es geht nicht darum, wie viele Kästchen du angekreuzt hast, sondern darum, **ehrlich hinzuschauen**.

Denn genau hier setzt der Kurs an: bei dem, was gerade ist – und nicht bei einem Ideal, das du erreichen musst.

Wenn du magst, notiere dir ein oder zwei Gedanken:

Was möchtest du im Lauf des Kurses besser verstehen oder für dich verändern?

Meine Notizen:

Erwartungen an deinen Schlaf – Reflexion

Auch hier gilt: beobachten statt bewerten.

Wenn du möchtest, läßt du dich im Video (Schlafmanagement Modul 1) durch die Übung leiten:

Ich denke, guter Schlaf bedeutet ...

Ich glaube, ich sollte schlafen wie ...

Wenn ich nachts wach werde, dann denke ich ...

Welche dieser Gedanken erzeugen Druck in mir?

Schlafprotokoll – täglich morgens und abends

Diese Übung hilft dir, deinen Schlaf über mehrere Tage hinweg zu beobachten – ohne ihn zu bewerten. Nimm dir morgens und abends je 5–10 Minuten Zeit und beantworte die folgenden Fragen. Ziel ist es nicht, alles perfekt zu machen, sondern Muster zu erkennen und dich selbst besser zu verstehen.

Tag 1

Morgens

Wann bin ich ins Bett gegangen?

Wann bin ich eingeschlafen (geschätzt)?

Wie oft bin ich in der Nacht aufgewacht?

Wann bin ich endgültig aufgewacht?

Wie habe ich geschlafen (subjektiv)?

Wie fühle ich mich beim Aufwachen?

Abends

Gab es heute tagsüber Momente von Müdigkeit?

Habe ich tagsüber geschlafen?

Wie war mein allgemeines Stressniveau heute?

Was habe ich vor dem Schlafengehen gemacht?

Wie fühle ich mich jetzt vor dem Einschlafen?

Tag 2

Morgens

Wann bin ich ins Bett gegangen?

Wann bin ich eingeschlafen (geschätzt)?

Wie oft bin ich in der Nacht aufgewacht?

Wann bin ich endgültig aufgewacht?

Wie habe ich geschlafen (subjektiv)?

Wie fühle ich mich beim Aufwachen?

Abends

Gab es heute tagsüber Momente von Müdigkeit?

Habe ich tagsüber geschlafen?

Wie war mein allgemeines Stressniveau heute?

Was habe ich vor dem Schlafengehen gemacht?

Wie fühle ich mich jetzt vor dem Einschlafen?

Tag 3

Morgens

Wann bin ich ins Bett gegangen?

Wann bin ich eingeschlafen (geschätzt)?

Wie oft bin ich in der Nacht aufgewacht?

Wann bin ich endgültig aufgewacht?

Wie habe ich geschlafen (subjektiv)?

Wie fühle ich mich beim Aufwachen?

Abends

Gab es heute tagsüber Momente von Müdigkeit?

Habe ich tagsüber geschlafen?

Wie war mein allgemeines Stressniveau heute?

Was habe ich vor dem Schlafengehen gemacht?

Wie fühle ich mich jetzt vor dem Einschlafen?

Vertiefungsimpuls: Vergleiche deine Erwartungen mit dem natürlichen Schlafrhythmus

Jetzt, wo du mehr über die verschiedenen Schlafphasen und den natürlichen Aufbau einer Nacht erfahren hast, nimm dir etwas Zeit, um deine eigenen Vorstellungen damit abzugleichen.

Reflexionsfragen:

Welche Vorstellungen hatte ich bisher davon, wie Schlaf „richtig“ sein sollte?

Wie gut passen diese Vorstellungen zu dem, was ich jetzt über Leichtschlaf, Tiefschlaf, REM und nächtliches Aufwachen weiß?

Habe ich bestimmte Phasen (z. B. Wachmomente) bisher als „Problem“ bewertet, obwohl sie eigentlich normal sind?

Welche Reaktion habe ich bisher gezeigt, wenn ich nachts wach geworden bin?

Was würde sich verändern, wenn ich diese Momente einfach annehmen könnte, ohne innerlich Alarm auszulösen?

Zusatz:

Formuliere am Ende einen neuen, realistischeren Satz über deinen Schlaf – z. B.: **„Wach zu sein heißt nicht, dass ich schlecht schlafe.“**, **„Mein Schlaf folgt einem Rhythmus – nicht einer Erwartung.“**, **„Auch kurze Wachphasen gehören dazu. Ich kann wieder zurückfinden.“**

Schlafhygiene

☒ Meine Schlafgewohnheiten – Selbst-Checkliste

Bitte kreuze ehrlich an, was aktuell auf dich zutrifft. Diese Liste hilft dir, deine persönlichen Schlafgewohnheiten bewusster wahrzunehmen.

- ☐ **Ich trinke nachmittags oder abends Kaffee.**
- ☐ Ich trinke abends Schwarz- oder Grüntee.
- ☐ Ich esse spät abends große Mahlzeiten.
- ☐ Ich esse sehr unregelmäßig oder kaum über den Tag.
- ☐ Ich esse abends Schokolade oder Süßes.
- ☐ Ich trinke Alkohol, um besser einzuschlafen.
- ☐ Ich rauche oder konsumiere Cannabis vor dem Schlafengehen.
- ☐ Ich nutze Handy, Tablet oder Laptop im Bett.
- ☐ Ich schaue spät abends oder im Bett Fernsehen.
- ☐ Ich verwende keinen Blaulichtfilter an meinen Geräten.
- ☐ Ich schaue nachts auf die Uhr, wenn ich wach bin.
- ☐ Ich habe abends grelles oder helles Licht an.
- ☐ Mein Schlafzimmer ist unaufgeräumt oder überladen.
- ☐ Ich verbringe übermäßig viele Stunden im Bett – auch wach.
- ☐ Ich gehe ins Bett, ohne wirklich müde zu sein.
- ☐ Ich schlafe regelmäßig auf dem Sofa oder vor dem Fernseher ein.
- ☐ Ich nutze das Bett für Arbeit, TV, Gespräche oder Grübeln.
- ☐ Ich habe keinen festen Schlaf-Wach-Rhythmus.
- ☐ Ich habe keine bewusste Abendroutine oder Einschlafrituale.
- ☐ Ich bewege mich tagsüber wenig.
- ☐ Ich bin wenig im Tageslicht oder nutze keine Tageslichtlampe.
- ☐ Ich nehme mir abends kaum Zeit nur für mich.
- ☐ Ich vergesse oft, vor dem Schlafengehen auf die Toilette zu gehen.

Tipp zur Auswertung:

Zähle nicht die Kreuze – sondern schau dir liebevoll an, was du wiedererkannt hast. Du musst nicht alles ändern. Ein bis zwei kleine Veränderungen können bereits einen spürbaren Unterschied machen.

Schlafhygiene - Hinderliche Einflüsse:

Kaffee	Koffein entfaltet seine Wirkung etwa 20 bis 40 Minuten nach dem Trinken – viele greifen jedoch zu schnell zur nächsten Tasse, bevor die erste überhaupt wirkt. Einmal aufgenommen, bleibt das Koffein mehrere Stunden im Körper aktiv: Die durchschnittliche Halbwertszeit beträgt 3 bis 7 Stunden, bei empfindlichen Personen oder mit zunehmendem Alter sogar bis zu 10 Stunden. Kaffee am Nachmittag kann daher den Schlaf deutlich beeinträchtigen – auch wenn man subjektiv „müde genug“ erscheint. Fettige Zusätze wie Milch oder Sahne verzögern die Magenentleerung. Das führt nicht zu einer stärkeren Wirkung, aber dazu, dass das Koffein langsamer, dafür über längere Zeit aufgenommen wird. Mit steigendem Alter reagiert der Körper häufig empfindlicher auf Koffein: Ab etwa dem 40. Lebensjahr berichten viele Menschen über eine zunehmende Einschlafstörung nach dem Kaffeegenuss.
Tee (Schwarz- und Grüntee)	Tee enthält Teein, eine ältere Bezeichnung für das identische Molekül Koffein. Die Wirkung tritt wie beim Kaffee etwa 20 bis 40 Minuten nach dem Trinken ein. Allerdings wird das Koffein im Tee langsamer aufgenommen, da es an Gerbstoffe (Tannine) gebunden ist. Dadurch wirkt es milder und langgezogener, aber nicht verzögert um mehrere Stunden. Schwarz- und Grüntee haben daher eine koffeinbedingte Wachmachwirkung, die oft unterschätzt wird – gerade bei regelmäßigem Konsum am Nachmittag oder Abend kann sie den Schlaf negativ beeinflussen, insbesondere bei empfindlichen Personen. Kräutertees hingegen sind in der Regel koffeinfrei und haben keine anregende Wirkung.
Dunkle Schokolade	Dunkle Schokolade enthält Theobromin, ein stimulierendes Alkaloid, das strukturell mit Koffein verwandt ist – jedoch milder und länger anhaltend wirkt. Theobromin kann das zentrale Nervensystem, den Herzschlag und die Muskeldurchblutung aktivieren. Besonders bei empfindlichen Personen oder in größeren Mengen (z. B. ab 50 g hochprozentiger Schokolade) kann dies zu Unruhe und Einschlafproblemen führen.
Alkohol	Alkohol kann das Einschlafen zunächst erleichtern – da er beruhigend auf das zentrale Nervensystem wirkt. Allerdings ist dieser Effekt trügerisch: Im weiteren Verlauf der Nacht stört Alkohol die natürliche Schlafarchitektur. Vor allem die Tiefschlaf- und REM-Phasen (Traumschlaf) werden unterbrochen oder verkürzt. Das führt zu einem weniger erholsamen Schlaf, häufigem

	nächtlichem Aufwachen und einem frühen, nicht ausgeruhten Aufwachen .
Nikotin und Cannabis	Nikotin ist ein starkes Stimulans: Es erhöht den Herzschlag, steigert den Blutdruck und regt das zentrale Nervensystem an – was das Einschlafen erschwert und die Tiefschlafphasen verkürzt. Rauchen am Abend oder kurz vor dem Zubettgehen kann daher mit einer geringeren Schlafqualität verbunden sein. Bei regelmäßigen Rauchern können sich zudem nächtliche Entzugssymptome (z. B. innere Unruhe, Reizbarkeit) negativ auf den Schlaf auswirken. Auch Cannabis kann – je nach Sorte, Dosis und Konsummuster – den Einschlafprozess zunächst erleichtern, stört aber nachweislich die REM-Phasen. Langfristig zeigen Studien Hinweise auf eine Verschlechterung der Schlafarchitektur, insbesondere bei regelmäßigem oder hochdosiertem Konsum.
Ungünstiges Ess-verhalten	Ein zu spätes oder zu üppiges Abendessen kann den Schlaf beeinträchtigen – insbesondere dann, wenn der Körper mit der Verdauung schwerer Mahlzeiten beschäftigt ist. Das führt häufiger zu Unruhe, Völlegefühl oder nächtlichem Aufwachen. Gleichzeitig kann ein zu geringer oder unregelmäßiger Nahrungsaufnahme dazu führen, dass man nachts durch Hunger aufwacht – vor allem, wenn der Blutzuckerspiegel stark schwankt. Manche Menschen interpretieren Müdigkeit fälschlich als Hunger und essen spät, obwohl der Körper eigentlich Ruhe braucht. Das kann den natürlichen Übergang in den Schlaf verzögern. Ein leichtes, ausgewogenes Abendessen – idealerweise 2 bis 3 Stunden vor dem Zubettgehen – unterstützt den Schlaf am besten.
Bildschirme & Medienkonsum am Abend	Fernsehen, Smartphones, Tablets und Laptops wirken oft entspannend – doch sie können den Schlaf deutlich beeinträchtigen. Zum einen enthält das Licht von Bildschirmen einen hohen Anteil an Blaulicht, das die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmt. Die Folge: Die innere Uhr verschiebt sich, und wir werden später müde. Zum anderen fordern Serien, Filme oder Newsfeeds – vor allem mit emotionalem oder spannendem Inhalt – das Gehirn kognitiv und emotional heraus. Das erhöht die Ausschüttung von Stresshormonen (z. B. Cortisol) und erschwert das Abschalten. Auch wer regelmäßig beim Fernsehen einschläft, riskiert eine Störung der natürlichen Schlafphasen – der sogenannte Kurzschlaf vor dem Zubettgehen reduziert den Schlafdruck und erschwert späteres Einschlafen im Bett. Tipp: Blaulichtfilter (z. B. Night Shift, f.lux) können helfen – besser ist es aber, elektronische Geräte mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen beiseitezulegen.

Licht	Licht ist einer der stärksten Taktgeber für unsere innere Uhr. Selbst geringe Lichtquellen – etwa von Lampen, Displays oder Leuchtweckern – können die Ausschüttung von Melatonin, dem wichtigsten Schlafhormon, hemmen. Insbesondere künstliches Licht in den Abendstunden signalisiert dem Gehirn: „Es ist noch Tag.“ Der Körper bleibt dadurch länger im Wachmodus, das Einschlafen verzögert sich – und die Schlafqualität kann leiden. Ein dunkler, lichtarmer Raum unterstützt die natürliche Regeneration. Bereits das Abdunkeln eine Stunde vor dem Schlafengehen kann helfen, den Rhythmus zwischen Wachsein und Schlafen wieder besser zu steuern.
Zeitanzeige & Wecker	Wer nachts wach liegt und immer wieder auf die Uhr schaut, gerät leicht in eine Stress- und Bewertungsspirale: „Es ist schon so spät – und ich schlafe immer noch nicht.“ Dieser Blick auf die Zeit setzt das Gehirn unter Druck, aktiviert Stresshormone wie Cortisol – und erschwert das erneute Einschlafen zusätzlich. Aus schlafmedizinischer Sicht bietet die Uhr nachts keine hilfreiche Information. Denn zu wissen, dass es „noch nicht Zeit zum Aufstehen“ ist, trägt nicht zur Entspannung bei. Tipp: Stelle den Wecker außer Sichtweite oder drehe ihn um. Das reduziert gedanklichen Druck – und unterstützt das Loslassen in schlaflosen Phasen.

Schlafhygiene - Förderliche Einflüsse:

Regelmäßige Aufstehzeiten	Der Zeitpunkt, an dem wir morgens aufstehen, ist entscheidend für den inneren Schlaf-Wach-Rhythmus. Unsere sogenannte zirkadiane Rhythmik orientiert sich vor allem an Licht und Aktivität – und der Tagesbeginn spielt dabei die Hauptrolle. Wer jeden Tag zu ähnlichen Zeiten aufsteht, unterstützt die Stabilität der inneren Uhr. Das hilft dem Körper, abends verlässlich müde zu werden und nachts tiefer zu schlafen. Unregelmäßige Aufstehzeiten – etwa am Wochenende oder im Schichtdienst – können dagegen zu einer „sozialen Jetlag“-ähnlichen Wirkung führen: Der Körper ist aus dem Takt, Einschlafen fällt schwerer, die Schlafqualität sinkt. Tipp: Wenn möglich, auch an freien Tagen nicht viel länger schlafen – ein gleichmäßiger Rhythmus erleichtert den Zugang zu erholsamem Schlaf. Tipp Schichtdienst: Auch bei wechselnden Diensten lohnt es sich, so weit wie
----------------------------------	---

	möglich einen konstanten Rhythmus beizubehalten. Nach Nachtschichten gilt: so früh wie möglich schlafen gehen, um die beste Schlafqualität zu nutzen. Ein abgedunkelter, reizarmer Schlafraum und klar kommunizierte Ruhezeiten mit dem Umfeld helfen zusätzlich. Für viele ist ein kurzer Mittagsschlaf oder Powernap (20–30 Minuten) am Tag hilfreich, um Leistungsfähigkeit und Stimmung zu stabilisieren – ohne den Nachtschlaf zu stören.
Tageslicht (-Lampen)	Tageslicht ist der stärkste natürliche Zeitgeber für unsere innere Uhr. Je mehr wir tagsüber hellem Licht – idealerweise Sonnenlicht – ausgesetzt sind, desto stabiler ist unser Schlaf-Wach-Rhythmus. Insbesondere am Vormittag wirkt Tageslicht anregend und stimmungsaufhellend, fördert die Bildung des „Wachhormons“ Cortisol und trägt dazu bei, dass abends ausreichend Melatonin produziert werden kann. In dunkleren Jahreszeiten oder bei Büroarbeit ohne Fensterzugang können spezielle Tageslichtlampen (mind. 2.500 Lux) helfen, diesen Effekt auszugleichen – besonders morgens in den ersten Stunden nach dem Aufwachen.
Bewegung	Regelmäßige körperliche Aktivität unterstützt nachweislich einen erholsamen Schlaf. Bewegung fördert den Abbau von Stresshormonen, verbessert die Stimmung und macht den Körper angenehm müde – eine wichtige Voraussetzung für gutes Einschlafen. Dabei muss es kein Sportprogramm sein: Spaziergänge, Radfahren, Treppensteigen oder leichtes Dehnen im Alltag reichen oft schon aus, um den positiven Effekt zu erzielen. Intensives Training am späten Abend hingegen kann den Körper in einen Übererregungszustand versetzen und das Einschlafen verzögern – vor allem bei sensiblen Personen. Tipp: Bewegung in den Nachmittags- oder frühen Abendstunden ist besonders schlaffördernd – sie hilft, den Schlafdruck zu steigern und die Melatoninbildung am Abend zu begünstigen.
Schlaf-zimmer-Gestaltung	Die Umgebung, in der wir schlafen, hat einen entscheidenden Einfluss auf unsere Schlafqualität. Ein ruhiger, kühler und aufgeräumter Raum hilft dem Körper, zur Ruhe zu kommen und fördert das Gefühl von Sicherheit – eine wichtige Voraussetzung für tiefen, erholsamen Schlaf. Wichtige Aspekte: • Matratze & Kissen: Individuell passende Matratze – nicht zu hart, nicht zu weich – sowie ergonomisch geeignete Kissen, abgestimmt auf Schlafposition und körperliche Bedürfnisse.

	• Decke: Temperaturregulierend und der Jahreszeit angepasst. • Lüftung & Raumklima: Gut durchlüftet und leicht kühl (ideal: 16–19 °C) – zu warme Räume erschweren das Einschlafen. • Lärmreduktion: So ruhig wie möglich – ggf. mit Ohrstöpseln (Ohropax) oder Geräuschmaskierung (White Noise). • Ordnung: Ein aufgeräumter Raum beruhigt auch den Geist – Sichtbare Unordnung (z. B. Bügelwäsche, Arbeitsmaterial) hält oft unbewusst wach. • Gerüche & Atmosphäre: Angenehmer Duft (z. B. durch Lavendel, kein Reizstoff) und eine Atmosphäre, in der man sich subjektiv wohlfühlt. • Partnerschaftliche Rücksicht: Bei dauerhaft gestörtem Schlaf durch Schnarchen oder Bewegungen des Partners kann zeitweises oder dauerhaftes getrenntes Schlafen die Schlafqualität deutlich verbessern – ohne Beziehungsqualität zu schmälern.
Nur müde ins Bett gehen	Aus Angst vor zu wenig Schlaf gehen viele Menschen zu früh ins Bett – oft deutlich vor dem eigentlichen Müdigkeitsgefühl. Die Folge: Man liegt lange wach, grübelt und bringt dem Gehirn bei, dass „Bett = Wachsein“ bedeutet. Aus schlafmedizinischer Sicht gilt: Verbringe nur so viel Zeit im Bett, wie du tatsächlich schläfst. Diese sogenannte „Schlafrestriktion“ kann helfen, das Einschlafen zu erleichtern und die Schlafqualität zu verbessern. Wichtig: Lege dich nur dann ins Bett, wenn du deutlich müde bist – nicht, weil es eine bestimmte Uhrzeit ist oder dein Partner schlafen geht. Wer wach ins Bett geht, aktiviert meist automatisch Gedankenketten oder Sorgen, die das Einschlafen erschweren. Wer unsicher ist, wann echte Müdigkeit einsetzt, kann für ca. zwei Wochen jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen – unabhängig davon, wie die Nacht war. So entsteht ein verlässlicher Rhythmus, an dem sich der Körper orientieren kann. Typische Müdigkeitssignale: • sinkende Konzentration • häufiges Gähnen • schwer werdende Augenlider • Gefühl von Schwere im Körper
Ins Bett gehört nur der Schlaf	Aus schlaftherapeutischer Sicht gilt: Das Bett sollte ausschließlich mit Schlaf (und ggf. Sexualität) verknüpft sein – nicht mit Aktivität, Grübeln oder Unterhaltung. Wenn wir im Bett regelmäßig lesen, fernsehen, am Handy scrollen oder schwierige Gespräche führen, lernt das Gehirn, das Bett mit Wachsein oder

	mentaler Aktivierung zu verbinden. Das kann auf Dauer dazu führen, dass allein das Zubettgehen schon innere Unruhe oder Erwartungsspannung auslöst – anstatt Entspannung und Schläfrigkeit. Tipp: Wer länger nicht einschlafen kann, sollte das Bett kurz verlassen und eine ruhige, wenig stimulierende Tätigkeit (z. B. leises Lesen außerhalb des Betts) ausüben – erst wenn Müdigkeit spürbar wird, zurück ins Bett gehen. So kann sich die Verbindung „Bett = Schlaf“ allmählich wieder festigen.
Toiletten- gang	Auch ohne ausgeprägten Harndrang ist es sinnvoll, vor dem Zubettgehen die Toilette aufzusuchen. Denn die Blase produziert rund um die Uhr Urin – unabhängig davon, ob wir schlafen oder wach sind. Wird die Blase nicht vollständig entleert, kann sie sich in der Nacht schneller füllen. Das führt häufiger zu einem nächtlichen Harndrang, der das Wachzentrum im Gehirn aktiviert und den Schlaf unterbricht.
Abend- Rituale	Rituale geben dem Alltag Struktur, Vorhersagbarkeit und Sicherheit – besonders in Übergangsphasen wie dem Wechsel vom Tag in die Nacht. Wiederkehrende Handlungen signalisieren dem Nervensystem, dass es zur Ruhe kommen darf, und helfen, Stress abzubauen. Abendrituale unterstützen dabei, den Tag loszulassen und gedanklich abzuschalten. Sie fördern die innere Bereitschaft zum Schlaf – ohne Druck oder Leistungsgedanken, sondern durch Gewohnheit und Selbstfürsorge. Beispiele für wohltuende Abendrituale: • Eine Tasse Tee in Stille trinken • Den Fernseher bewusst ausschalten und stattdessen lesen • Die Kleidung für den nächsten Tag bereitlegen • Den Frühstückstisch vorbereiten • Fenster und Türen schließen – auch als „innerer Abschluss“ • Ein kleines Bad- oder Pflegeritual • Sich an drei schöne Momente des Tages erinnern • Eine Wärmflasche machen • Eine kurze Entspannungs- oder Atemübung Tipp: Wichtig ist nicht das „richtige“ Ritual, sondern die Wiederholung in gleichbleibender Form – das schafft Verlässlichkeit und wirkt regulierend auf Körper und Geist.

Beobachte deine Schlafhygiene

Führe über 5–7 Tage eine kleine Abendbeobachtung:

Nimm dir jeden Abend 3–5 Minuten Zeit und beantworte für dich folgende Fragen:

- Welche Punkte aus der Checkliste habe ich heute bewusst vermieden oder verändert?
- Welche haben sich vielleicht trotzdem eingeschlichen?
- Wie hat sich mein Einschlafen oder meine Stimmung am Abend dadurch verändert?

💡 *Nutze gern ein Notizbuch, diese Seite oder ein Schlafprotokoll. Es geht nicht darum, perfekt zu sein – sondern ums liebevolle Hinsehen.*

Schaffe dir dein persönliches Abendritual

Jetzt, wo du weißt, warum ein Abendritual so wertvoll für dein Nervensystem und deinen Schlaf ist, lade ich dich ein, dein eigenes Ritual zu gestalten.

So gehst du vor:

1. Schau dir die Liste möglicher Rituale an.
 2. Wähle einige aus, die sich für dich angenehm und machbar anfühlen.
 3. Ergänze gern eigene Ideen im Freiraum.
 4. Gestalte daraus eine einfache, wiederkehrende Abfolge, die du abends regelmäßig umsetzen kannst.
 5. Bleib dran und gib dir Zeit – dein Ritual wächst mit dir.
-

Ideen für dein Abendritual

- Licht dimmen oder Kerzen anzünden
- Zimmer lüften und/oder Raumtemperatur regulieren
- Einen beruhigenden Kräutertee trinken
- Warmes Wasser mit Zitrone trinken
- Sanfte Dehnübungen oder Yoga
- Ein warmes Fußbad nehmen
- Wärmflasche oder Körnerkissen auflegen
- Bett zurechtmachen / Betten frisch beziehen
- Kleine Aufräum- oder Ordnungsrunde (z.B. Geschirr wegräumen)
- Sich bequem anziehen (z.B. Lieblingspyjama oder bequeme Kleidung)
- Kleidung fürs nächste Morgen bereitlegen
- Elektronische Geräte ausschalten, auf Flugmodus stellen oder außer Sichtweite legen
- Langsames und achtsames Zähneputzen
- Ruhige Musik oder Naturgeräusche hören
- Ein gutes Buch lesen (kein Bildschirm)
- Kreatives Gestalten (z.B. Malen, Stricken) in ruhiger Atmosphäre
- Leichtes Journaling zu Tageserlebnissen oder Zielen
- Tagebuch schreiben oder Gedanken notieren
- Notizen oder To-Do-Liste für den nächsten Tag vorbereiten

- Eine kurze Meditation oder Achtsamkeitsübung
- Atemübungen zum Entspannen
- Eine bewusste Körperwahrnehmung oder Bodyscan
- Bewusstes Dankbarkeitsritual (3 Dinge aufzählen, für die du dankbar bist)
- Eine kurze Dankbarkeitsrunde mit der Familie oder Partner
- Aromatherapie mit Lavendel oder Kamille
- Eine beruhigende Duftlampe oder ätherische Öle nutzen
- Licht- oder Farbtherapie (z.B. warmes Rotlicht)
- Eine kurze Visualisierungsübung (z.B. an einen sicheren Ort denken)
- Ein Mantra leise oder innerlich wiederholen

meine Ergänzungen:

Dein Freiraum zur Gestaltung

Hier kannst du deine persönlichen Rituale notieren oder eigene Ideen sammeln:

Tipp: *Starte mit 2–3 kleinen Ritualen, die gut zu dir passen. Du kannst sie jederzeit anpassen oder erweitern. Das Wichtigste ist, dass du dich dabei wohlfühlst und dein Körper das Signal „Jetzt ist Zeit für Ruhe“ langsam verinnerlicht.*

1. Rückblick: Wann hat mein Schlafproblem begonnen?

Ziel: Den Anfang bewusst erkennen, um Muster und Auslöser zu verstehen.

Impulsfragen

- Wann habe ich zum ersten Mal bemerkt, dass mein Schlaf sich verändert hat?
- Was war zu dieser Zeit oder kurz zuvor in meinem Leben los? Gab es besondere Veränderungen oder Belastungen?
- War ich körperlich, emotional oder sozial besonders gefordert?
- Was hat mir damals gefehlt?
- Hat die Situation dazu geführt, dass bestimmte Gefühle zu kurz kamen, von außen nicht anerkannt wurden oder ich sie selbst nicht spüren wollte?

💡 *Tipp: Gib dem Zeitraum einen Namen, z. B. „die Übergangszeit“, „die Pflegezeit“, „der Anfang der Sorge“ – das schafft Abstand.*

2. Gegenwart: Was raubt mir den Schlaf – tagsüber?

Ziel: Den Zusammenhang zwischen Tageserleben und Nachtruhe erfassen. Oft merken wir gar nicht, dass bestimmte Gedanken, Gefühle oder unerledigte Aufgaben uns auch nachts wachhalten. Indem du dir bewusst machst, was dich tagsüber besonders beschäftigt oder belastet, kannst du besser verstehen, warum du nachts vielleicht nicht gut schlafen kannst. Das hilft dir, deine Gedanken und Gefühle besser einzuordnen und gezielt etwas für einen erholsamen Schlaf zu tun.

Impulsfragen:

- Welche Gedanken oder Themen beschäftigen mich aktuell besonders stark?
- Spreche ich über diese Themen? Oder halte ich sie eher zurück?
- Was gelingt mir tagsüber gut – und was vermeide ich eher?
- Welche Aufgaben oder Gefühle verdränge ich lieber?

Fazit – Warum ist das hilfreich?

Wenn du dir bewusst machst, was dich tagsüber wirklich beschäftigt, erkennst du Zusammenhänge zwischen deinem Tageserleben und deinem Schlaf. Oft schleppen wir Gedanken, Sorgen oder unerledigte Aufgaben in die Nacht hinein, ohne es wirklich wahrzunehmen. Dieses Bewusstwerden hilft dir, deine innere Unruhe besser zu verstehen und gezielt anzupacken. So kannst du Wege finden, tagsüber bewusster mit belastenden Themen umzugehen und dadurch deine Nachtruhe verbessern.

Wahrnehmungshilfe:

Nimm dir in den nächsten Tagen Zeit, deine Gedanken und Gefühle am Ende des Tages kurz zu reflektieren. Schreib auf oder denke darüber nach:

- Welche Gedanken haben mich heute besonders beschäftigt?
- Was habe ich vielleicht vermieden oder nicht ausgesprochen?
- Gibt es etwas, das ich loslassen möchte, um besser schlafen zu können? (Wenn x nicht da wäre, könnte ich schlafen)

Diese kleine Übung unterstützt dich dabei, deine inneren Prozesse besser wahrzunehmen und hilft dir, den Tag bewusst abzuschließen.

Aufgabe: Bewusster Umgang mit nächtlichen Wachphasen

In den nächsten Nächten achtest du darauf, wie dein erster Gedanke direkt nach dem nächtlichen Aufwachen ist.

1. Sobald du nachts wach wirst, versuche diesen ersten Gedanken wahrzunehmen – ohne ihn zu bewerten oder in eine Grübelspirale einzusteigen.
2. Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf einen ruhigen, beruhigenden Satz, den du dir innerlich vorsagst, zum Beispiel:
 - „Jetzt bin ich kurz wach und sehe, dass alles in Ordnung ist.“
 - „Ich habe noch genügend Zeit, um weiterzuschlafen.“
 - oder at ich bin ganz ruhig und entspannt
3. Dieser Satz dient als Anker, der deinen Geist beruhigt und dir hilft, die innere Anspannung loszulassen.
4. Lege den Fokus darauf, diesen Gedanken als erste Reaktion bewusst zu wählen – bevor die automatischen Sorgen oder Grübeleien einsetzen.
5. **Am Morgen kannst du kurz reflektieren, ob diese bewusste Haltung dir geholfen hat, schneller wieder einzuschlafen oder ruhiger zu bleiben.**

Meine Notizen:

Mein Ankersatz/Mantra

Wichtige Regeln für dein Mantra – mit Erklärungen

Kurz und einfach

Ein Mantra sollte aus wenigen Worten bestehen, die du leicht und schnell sagen kannst.

Beispiel: Statt „Ich werde jetzt ganz sicher und schnell wieder tief und fest schlafen“ lieber „Ich bin ruhig und entspannt“ oder „Alles ist gut, ich kann wieder schlafen.“

So kannst du das Mantra sofort innerlich wiederholen, ohne ins Grübeln zu kommen.

Formuliere dein Mantra immer in der Gegenwart

Dein innerer Satz sollte so klingen, als ob das Positive schon jetzt zutrifft – nicht als Wunsch oder zukünftige Absicht.

Nicht gut: „Ich werde bald ruhig sein“ oder „Ich hoffe, ich schlafe bald wieder.“

Besser: „Ich bin ruhig und entspannt“ oder „Ich schlafe tief und erholsam.“

Die Gegenwartsform hilft deinem Gehirn, die Entspannung direkt zu spüren und nicht in Unsicherheit oder Erwartung hängen zu bleiben.

Positiv formuliert

Das Mantra sollte positive Aussagen enthalten, die dir Sicherheit und Ruhe geben.

Nicht so: „Ich werde nicht wach bleiben“ (negativ und konzentriert sich auf das Problem)

Besser: „Ich bin entspannt“ oder „Ich kann jetzt loslassen“.

Positive Formulierungen unterstützen deinen Geist darin, in einen entspannten Zustand zurückzukehren.

Persönlich stimmig

Dein Mantra sollte sich für dich natürlich anfühlen und zu deinem Sprachgebrauch passen.

Beispiel: Wenn du eher locker sprichst, ist ein formelles Mantra weniger hilfreich. Dann lieber etwas wie „Alles gut, ich bin ok.“ statt „Ich begeben mich nun in einen Zustand tiefer Ruhe“.

Nur was wirklich zu dir passt, kannst du mit Überzeugung und Leichtigkeit nutzen. Achte darauf, ob eins der Worte einen Störimpuls auslöst und passe dementsprechend an.

Sätze zur Inspiration:

Ich bin ruhig und entspannt.	Alles ist gut, ich kann wieder schlafen.
Mein Körper findet von selbst in die Ruhe.	Ich darf jetzt einfach nur sein.
Ich bin sicher und geborgen.	Die Nacht trägt mich.
Ich bin warm und weich eingehüllt.	Mein Atem bringt mich zurück in die Stille.
Ich lasse los.	Mein Herz schlägt ruhig.
Ich bin gehalten.	Alles darf gerade so sein.
Ich bin hier, und das reicht.	Die Nacht ist mein Freund.
Ich bin ganz bei mir.	Mein Bett trägt mich.
Ich sinke in die Ruhe.	Ich bin im Vertrauen.
Mein Körper weiß, wie Schlaf geht.	Ich bin in Frieden.
Ich gebe mich dem Schlaf hin.	Ich bin umgeben von Stille.
Ich bin da – mehr braucht es nicht.	Ich bin eins mit der Nacht.
Ich atme weich und tief.	Ich bin in Sicherheit.
Ich bin jetzt genau richtig.	Ich darf loslassen.
Ich bin umhüllt von Ruhe.	Es ist Nacht, und alles ist gut.
Ich bin hier, und es ist still.	Ich vertraue dem Moment.
Ich darf einfach ruhen.	Die Dunkelheit ist friedlich.
Ich bin bei mir.	Ich liege weich und geschützt.
Ich brauche nichts zu tun.	Ich lasse mich tragen.
Ich spüre Ruhe in meinem ganzen Körper.	Ich bin in meiner Mitte.
Mein Geist wird leise.	Ich finde zurück in den Schlaf.
Ich bin vollkommen in Ordnung.	Jeder Atemzug bringt mehr Ruhe.
Ich bin angekommen.	Ich entspanne mit jedem Atemzug.
Ich bin leicht und frei.	Ich lasse alle Gedanken ziehen.
Ich brauche nichts zu ändern.	Mein Nervensystem beruhigt sich.
Ich spüre Frieden.	Alles ist ruhig in mir.
Ich darf einfach da sein.	Ich bin mühelos im Jetzt.
Ich entspanne mich in diesen Moment.	Ich bin in Harmonie mit mir.
Ich genieße das Loslassen.	Ich bin in tiefer Verbundenheit mit mir.
Der Schlaf findet mich.	Ich vertraue meinem Rhythmus.
Ich bin im Einklang mit der Nacht.	Alles darf sich jetzt lösen.
Ich bin weich und still.	Ich bin in einer Pause, und das ist gut so.
Ich gehe in die Ruhe zurück.	Ich bin wie Wasser – ruhig und fließend.
Ich bin frei von Druck.	Ich bin licht und leicht.
Ich bin getragen vom Moment.	Ich darf mich vollständig entspannen.
Ich bin bereit für Erholung.	Ich sinke tiefer mit jedem Atemzug.
Ich bin in einer ruhigen Zwischenzeit.	Ich liege sanft eingebettet in Dunkelheit.
Ich bin beschützt und darf ruhen.	Ich bin bereit für Ruhe, nicht für Leistung.
Ich bin ganz bei meinem Atem.	Ich lasse alles los, was heute war.
Ich bin in meiner inneren Höhle.	Ich bin wach – und darf trotzdem ruhen.
Ich fühle mich sicher.	Ich darf einfach nur liegen.
Ich bin genug, genau so.	Ich entspanne mich ohne Ziel.
Ich bin in liebevollem Kontakt mit mir.	Ich bin jetzt genau da, wo ich sein soll.
Ich bin im Frieden mit diesem Moment.	Ich darf jetzt einfach nur schlafen.

MEIN ANKERSATZ:

Blatt zur Selbstbeobachtung: Wie zeigt sich Müdigkeit bei mir?

Nimm dir jetzt ein paar Minuten Zeit, um **deinen eigenen Körper** zu beobachten und deine bisherigen Erfahrungen aus dem Kurs zu reflektieren.

Atme ruhig ein und aus. Spüre kurz nach innen. Dann beantworte die folgenden Fragen ganz intuitiv – es gibt kein „richtig“ oder „falsch“.

Teil 1: Welche Anzeichen von Müdigkeit kennst du bei dir?

Kreuze an oder markiere, was du bei dir wiedererkennst. Du kannst mehrere Punkte auswählen oder eigene ergänzen.

- ☐ Ich werde körperlich ruhiger, ziehe mich zurück
 - ☐ Meine Gedanken verlangsamen sich oder lösen sich auf
 - ☐ Ich gähne – mehrfach oder mit tiefem Atemzug
 - ☐ Meine Augen fühlen sich schwer an oder ich reibe sie
 - ☐ Ich verliere die Lust zu reden oder aktiv zu sein
 - ☐ Ich bekomme Appetit – obwohl ich keinen Hunger habe
 - ☐ Ich werde plötzlich empfindlich für Licht oder Geräusche
 - ☐ Ich werde still, innerlich weich oder nachdenklich
 - ☐ Ich merke einen Wunsch, mich hinzulegen oder mich einzukuscheln
 - ☐ Andere Beobachtungen:
-
-
-

Teil 2: Wie habe ich bisher auf Müdigkeit reagiert?

Denk an einen typischen Abend oder an gestern. Was hast du getan, als Müdigkeit aufkam?

- ☐ Ich habe weitergemacht, um „den Tag zu beenden“
 - ☐ Ich habe etwas gegessen oder getrunken
 - ☐ Ich bin am Handy geblieben
 - ☐ Ich habe ein Ritual begonnen oder bin ins Bett gegangen
 - ☐ Ich habe mich abgelenkt (z. B. aufräumen, noch etwas erledigen)
 - ☐ Ich habe mich hingelegt – aber war dann wieder wach
 - ☐ Andere Reaktionen:
-
-
-

Teil 3: Was nehme ich gerade in diesem Moment wahr?

Beantworte diese Fragen jetzt, während du im Kurs sitzt oder gerade ruhig hier bist:

- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?

- Habe ich das Gefühl, eher wach oder ruhig zu sein?

- Gibt es Anzeichen von Müdigkeit – körperlich oder mental?

- Würde ich mich gerade gerne hinlegen oder noch etwas tun?

Mein persönliches Fazit aus dieser Übung:

- Eine Erkenntnis, die ich mitnehme:
„*Mir ist bewusst geworden, dass ...*“

- Ein Hinweis, den ich künftig früher erkennen möchte:
„*Wenn ich ... spüre, beginne ich mein Ritual.*“

TIPPS & AUFGABE:

So gehst du gut mit verpassten Einschlaffenstern um

Hier ein paar einfache, aber wirksame Hinweise, wie du dein Schlafzeitfenster besser nutzen – oder auch gelassen neu ansteuern kannst:

✓ Wenn du noch vor dem Einschlafen bist:

- **Werde abends langsamer.**
Nimm dir bewusst Zeit, runterzufahren. Stress oder Reizüberflutung können das Zeitfenster überdecken.
 - **Achte auf Körpersignale.**
Müdigkeit ist oft leise. Schwere, Gähnen, ein Rückzugsbedürfnis – das sind Zeichen, auf die du reagieren darfst.
 - **Beginne dein Abendritual rechtzeitig.**
Wenn dein System ruhiger wird, ist genau der Moment, um dich auf die Nacht einzustimmen.
 - **Vermeide Bildschirmlicht.**
Vor allem blaues Licht kann das Einschlafsignal unterdrücken. Lieber: dimmen, Kerzen, ruhige Beleuchtung.
-

🕒 Wenn du schon im Bett liegst – aber nicht mehr müde bist:

1. Aufstehen statt liegen bleiben

Wenn du nach etwa 20–30 Minuten merkst, dass du nicht schläfrig wirst:

→ **Steh auf.** Es ist besser, als im Bett zu grübeln.

2. Ruhige, reizfreie Aktivität

Geh in einen anderen Raum, lies ein paar Seiten in einem ruhigen Buch oder setz dich mit geschlossenen Augen hin.

Vermeide grelles Licht, laute Geräusche oder innere Diskussionen.

3. Warte auf die nächste Müdigkeitswelle

Bleib aufmerksam für neue Signale: Gähnen, ein Wunsch nach Ruhe, Schwere im Körper.

Wenn du spürst: *Jetzt könnte ich einschlafen*, geh zurück ins Bett – ohne Druck.

⌚ *Manchmal dauert es nur 5–10 Minuten, bis dein System wieder zur Ruhe findet.*

Selbstbeobachtung & Übung in der Praxis

In den nächsten Tagen darfst du deine eigenen Einschlafsignale weiter erforschen – ganz entspannt, ohne Bewertung.

Dazu zwei kleine Aufgaben:

1. Achte bewusst auf dein Einschlaffenster:

Wann wirst du müde? Wie fühlt sich das an? Was passiert, wenn du darauf reagierst – oder eben nicht?

2. Übe den gelassenen Umgang, wenn du wach bist:

Wenn du dein Zeitfenster verpasst hast, probier die 3-Schritte-Methode oben aus.

Notiere dir gern danach:

„Was hat sich verändert?“ – „Wie ging es mir dabei?“ – „Was würde ich beim nächsten Mal anders machen?“

 *Je öfter du das machst, desto vertrauter wird dir dein eigener Rhythmus.*

Und Einschlafen wird wieder etwas, das natürlich geschieht – genau dann, wenn dein Körper bereit ist.

Meine Notizen:

Übung: 10 Minuten freies Schreiben – Klarheit schaffen

Diese Übung ist ein bewährter, einfacher und sehr wirksamer Weg, dich selbst zu sortieren – bevor die Nacht beginnt.

Du brauchst nur: Papier, Stift und 10 Minuten.

So funktioniert es:

-  **Setze dich bequem hin**, ohne Ablenkung. Handy aus.
-  **Stelle einen Timer auf 10 Minuten.**

Dann:

1. **Beginne zu schreiben. Sofort. Ohne zu überlegen.**
Schreib den ersten Gedanken auf, der dir in den Sinn kommt – völlig egal, ob er „wichtig“ oder „sinnvoll“ ist.
2. **Wichtig: Setze den Stift nicht ab.**
Auch wenn du das Gefühl hast, gerade fällt dir nichts ein – schreib genau das:
„Ich weiß gerade nicht, was ich schreiben soll... das ist irgendwie komisch...“
Solange du schreibst, bleibt der Zugang zu deinem Inneren offen.
3. **Mach dir keine Gedanken über Rechtschreibung, Stil oder Struktur.**
Es geht nicht um ein schönes Ergebnis – sondern darum, dass du **ungefiltert schreibst, wie du denkst**. Halbsätze, Wiederholungen, Sprünge – alles ist erlaubt.
4. **Nach ein paar Minuten passiert etwas Magisches:**
Deine Gedanken sortieren sich von selbst.
Die wichtigen Themen finden ihren Weg aufs Papier.
Du wirst überrascht sein, was in diesen 10 Minuten alles auftaucht.

Warum von Hand?

Die Verbindung von Auge – Hand – Gehirn ist wie eine sanfte Brücke ins Unbewusste.
Der Schreibfluss bringt dich in einen meditativen Zustand, der beruhigt und zentriert.
Du kommst in Kontakt mit dem, was wirklich da ist – jenseits von Grübeln oder Nachdenken.

10 Min. freies Schreiben

Blatt voll? Schnell umdrehen und auf der Rückseite weitermachen :-)

Aufgabe: Rückblick & Integration

Beantworte die folgenden Fragen ganz intuitiv. Du kannst in Stichpunkten schreiben, einzelne Sätze formulieren oder einfach sammeln, was sich zeigt. Alles ist richtig – solange es dir entspricht.

1. Was hat sich in den letzten Wochen bei dir verändert?

(...in deinem Denken, deinem Fühlen, deinem Schlaf oder deinem Umgang mit dir?)

2. Was hast du über dich und deinen Schlaf besser verstanden?

(Gibt es einen Zusammenhang, der dir jetzt klarer ist als zu Beginn?)

3. Gab es eine Erkenntnis, die unangenehm – aber wichtig war?

4. Wann hast du dich im Verlauf des Kurses besonders mit dir selbst verbunden gefühlt?

(Gab es einen Moment, in dem du dachtest: „Jetzt bin ich bei mir“?)

5. Und gab es auch einen Moment, in dem du das Gefühl hattest, dass nichts klappt?

(Wie bist du damit umgegangen? Was würdest du dir rückblickend sagen?)

6. Wenn du auf den gesamten Kurs zurückblickst – was hat dich am meisten berührt oder überrascht?

(Welcher Teil war für dich besonders wertvoll oder erkenntnisreich?)

7. Was möchtest du aus dem Kurs mitnehmen – ganz bewusst – in deinen Alltag und in deine Nächte? (Eine Haltung? Eine Übung? Eine Erinnerung?)

Aufgabe: Morgengedanken bewusst machen

Was denkst du morgens in den ersten Minuten nach dem Aufwachen?

Sind deine Gedanken eher ruhig – oder direkt auf die To-do-Liste gerichtet?

Gibt es ein wiederkehrendes Gefühl? (z. B. Druck, Müdigkeit, Unlust, Unruhe, Traurigkeit)

Wie gehst du mit diesen ersten Eindrücken um?