

Checkliste zu Verhaltensweisen, die zu einem guten Schlaf beitragen

| | Praktiziere ich bereits | Erscheint mir nicht sinnvoll | Möchte ich in den nächsten 3 Monaten ausprobieren | Möchte ich in der kommenden Woche ausprobieren | Was genau werde ich probieren? |
|--|-------------------------|------------------------------|---|--|--------------------------------|
|--|-------------------------|------------------------------|---|--|--------------------------------|

Den Schlaf-Wach-Rhythmus wieder in den Takt bringen!

- Legen Sie sich nur dann zum Schlafen nieder, wenn Sie ausgeprägt müde sind.

| | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
- Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf.

| | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
- Schlafen Sie nicht tagsüber.

| | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
- Benutzen Sie das Bett ausschließlich zum Schlafen.

| | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
- Keine längeren Wachzeiten im Bett.

| | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
- Wenn Sie trotz Befolgen der Regel 5 wieder nicht einschlafen können, wiederholen Sie diese Regel ggf. mehrfach.

| | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------|