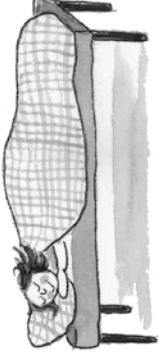


## Schlafhygiene – günstige Voraussetzungen für guten Schlaf!



1

### Schaffen Sie zwischen Ihrem Alltag und dem Zubettgehen eine Zeit zum „Entschleunigen“.

Wenn sich der Schlaf unmittelbar an den normalen Alltag (z. B. die Planung für den kommenden Tag, Arbeit, anstrengende Gespräche u. Ä.) anschließen soll, sind Einschlafprobleme häufig. Wir brauchen Zeit, um uns auf die Nachtruhe „einzustimmen“. Je nach individueller „Abschaltgeschwindigkeit“ kann es nötig sein, zwei oder mehr Stunden vor dem Zubettgehen mit allen arbeitsbezogenen Aktivitäten abzuschließen. Die verbleibende Zeit sollte der Erholung gewidmet sein. Wenn Sie von Gedanken an die Aufgaben des nächsten Tages, von Sorgen und Grübeleien gewissermaßen „nicht losgelassen“ werden, kann es hilfreich sein, diese rechtzeitig am Abend beispielsweise in einem Tagebuch aufzuschreiben und auf diese Weise „abzulegen“. Daumenregel: Je größer die Geschwindigkeit und Anspannung am Tag, desto länger sollte die Zeit der Entschleunigung sein – an normalen Tagen mindestens zwei Stunden, an stressigen Tagen drei bis vier Stunden.

2

### Gestalten Sie Ihre Schlafumgebung angenehm (Temperatur, Licht, Geräusche).

Nach Möglichkeit sollte das Schlafzimmer nur zum Schlafen dienen und nicht gleichzeitig zum Beispiel als Arbeitszimmer verwendet werden. Ein aufgeräumtes Zimmer und eine angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer geben dem Körper zu verstehen, dass er nun zur Ruhe kommen kann.

3

### Ein Ritual zum Einschlafen.

Entwickeln Sie ein persönliches Zubettgehiritual. Dies sollte aus einer Reihe regelmäßiger, stets in der gleichen Abfolge durchgeführter Handlungen bestehen (z. B. Spaziergang, Entspannungsmusik, Umziehen für die Nacht, Heizung abdrehen, Zähne putzen). Es kann helfen, den Körper bereits im Vorfeld auf die Schlafenszeit einzustimmen.