



Was hält Dich vom Schlafen ab?

Eine Bestandsaufnahme

Warum kannst Du nicht gut schlafen? Wir gehen dem mal nach. In dieser Bestandsaufnahme bringst Du Dir selbst die häufigsten Ursachen, die zu Schlafstörungen führen, auf den Punkt und ins Bewusstsein.

Dazu habe ich Dir eine Checkliste erstellt, die Du einfach ausfüllst und als Ist-Zustand für Dich präsent hältst.

Drucke Dir das Pdf aus, damit Du Dir die Ursachen immer wieder leicht hervorholen kannst. (Nicht daß Du die Datei einfach abspeicherst und sie ward nie mehr gesehen :-)) Wir wollen damit ja arbeiten.

Checkliste der Anti-Schlaf-Angewohnheiten

Setze an jedem Punkt, der für Dein Leben zutrifft ein Häkchen:

Morgens

- Mein Radiowecker weckt mich mit Radioprogramm und Musik
- Mein Wecker weckt mit seinen Tönen
- Mein Smartphone weckt mich mit einer
 - Musik-App
 - Wecker/Uhren App
 - Schlaf-Tracking-App
- Ich verlasse nach dem Aufwachen innerhalb 1-2 Minuten mein Bett
- Ich bleibe nach dem Aufwachen noch liegen und checke mein Smartphone

Tagsüber

- Ich nutze mein Smartphone den ganzen Tag über und erledige darüber mein Privat- und Berufsleben
- Ich habe einen eng getakteten Tag und empfinde ihn ans eher anstrengend.
- Ich empfinde mein Berufs- oder Privatleben eher als stressig
- Ich Sorge nicht ausreichend für Bewegung und Ausgleich
- Ich kann nur schwer abschalten und zur Ruhe kommen

Abends

- Meine Abendmahlzeit ist gut sättigend
- Ich esse Abends auch fett- oder fleisch oder kohlehydratlastige Speisen, die meine Verdauung länger beschäftigen.
- Ich trinke abends Alkohol
- Ich esse innerhalb der letzten 3 Stunden vor dem Zubettgehen noch eine Mahlzeit oder Snacks
- Ich arbeite abends noch an einem Bildschirmgerät wie Smartphone, Tablet oder Laptop.
- Ich gucke gerne Medieninhalte (Film/Serie/Sendung) am TV-Gerät, Smartphone oder Tablet.
- Ich nutze mein Smartphone/Tablet innerhalb der letzten halben Stunde meines Tages, bevor ich im Bett das Licht ausmache
- Ich nutze mein Smartphone/Tablet im Bett nach dem ich das Licht bereits ausgemacht habe

Fällt Dir noch eine Angewohnheit ein, bei der Du bemerkst hast, daß Du mit ihr schlechter schläfst? Dann notiere sie hier:

Zähle nun Deine Häkchen. Du erhältst schon einen guten Anhaltspunkt, wo Du für Dich ansetzen kannst.

In der Challenge „30 Min vor dem Bettgehen bildschirmfrei greifen wir gleich eine zentrale Angewohnheiten auf, die leicht umzusetzen sind und einen schnellen Erfolg bringen wird.