

Unter Schlafstörungen zu leiden ist sehr belastend. Und dabei ist der Schlaf häufig als Erstes betroffen, wenn es uns nicht gut geht. Zum Glück gibt es auch einiges, was man selbst tun kann, um wieder besser zu schlafen. Hier können Sie sich Ihren persönlichen Plan für den Weg zu besserem Schlaf aufbauen. Wir können hier stufenweise vorgehen, denn eine zu große Umstellung zu einem Zeitpunkt kann zu einem Misserfolgsenerlebnis führen. Nehmen Sie sich kleinere Schritte nacheinander vor und bauen dann auf diese auf.

Stufe 1

Diese kleineren Gewohnheiten helfen schon vielen zu einem besseren Schlaf. Sie können als die Grundregeln des gesunden Schlafs gelten. Suchen Sie sich 3 aus, die Sie neu ausprobieren möchten.

- ☐ **Keine anderen Aktivitäten außer Schlafen** im Schlafzimmer (nicht lesen, essen, nicht fernsehen).
- ☐ **Kein Tagesschlaf!** Bei Tagesmüdigkeit und Gefahr des Einnickens rausgehen.
- ☐ **Nach dem Mittagessen kein Koffein**, kein Schwarztee, kein Alkohol, keine schweren Mahlzeiten, wenn möglich wenig Rauchen. Keinesfalls Alkohol als Schlafmittel einsetzen.
- ☐ Einführen eines **festen Rituals** vor dem Bettgehen (warmes Bad, warme Dusche, warme Milch).
- ☐ **Konstante späte Bettgezeit** (23.00 Uhr)
- ☐ **Konstante Aufstezeit** am Morgen (unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens). Auch am Wochenende.
- ☐ Täglich mindestens **30–45 min körperliche Aktivität**.

Testen Sie die neuen Gewohnheiten mindestens **2 Wochen** lang aus. Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Was lief gut? Was war schwierig? Wollen Sie noch eine andere Gewohnheit ausprobieren?

Stufe 2

Wenn Sie die Gewohnheiten ausreichend lange ausprobiert haben, aber Ihren Schlaf noch verbessern möchten, können Sie Stufe 2 ausprobieren. Stufe 2 ist für diejenigen hilfreich, die nicht gut einschlafen können, weil **Grübeln** sie davon abhält. Grübeln bedeutet, die Gedanken kreisen um bestimmte Themen, ohne zu einem Abschluss oder Ergebnis zu kommen. Was Sie tun können: