

## Fünf Schritte für einen besseren Schlaf



Schlafen Sie ausreichend? Experten empfehlen, dass Erwachsene mindestens 7 Stunden lang gut schlafen sollten. Global bekommen 1 von 3 Erwachsenen nicht ausreichend Schlaf.\*

Regelmäßig gut schlafen hilft Ihnen dabei, sich wohlfühlen und tagsüber bessere Leistung zu erbringen – und fördert langfristig Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden. Tatsächlich ist Schlaf unerlässlich für die körperliche Gesundheit und das Immunsystem. Er leistet außerdem einen wichtigen Beitrag zum emotionalen Wohlbefinden und der geistigen Gesundheit und hilft, Stress, Depression und Angstgefühle zu lindern.

Dieses Arbeitsblatt hilft Ihnen dabei, sich gesunde Schlafgewohnheiten anzueignen. Füllen Sie es aus und versuchen Sie, besser zu schlafen

### Schritt 1: Ziehen Sie eine kurze Bilanz Ihrer aktuellen Schlafgewohnheiten.

Beantworten Sie jede der folgenden Frage basierend auf dem, was an den meisten Tagen im Allgemeinen auf Sie zutrifft.

Frage	Antwort
1. Wieviel schlafen Sie im Durchschnitt pro Nacht?	
2. Wann gehen Sie ins Bett?	
3. Wann wachen Sie auf?	
4. Stehen Sie sofort auf oder zögern Sie das lieber hinaus?	
5. Ist Ihr Schlafzimmer beim Schlafen kühl?	
6. Finden Sie, dass Ihr Bett und Ihr Bettzeug bequem sind?	
7. Verwenden Sie Ihr Bett für andere Zwecke außer Schlaf und Geschlechtsverkehr?	

## Schritt 2: Ziehen Sie eine kurze Bilanz Ihrer Zeit und Verpflichtungen.

Beantworten Sie jede der folgenden Frage basierend auf dem, was an den meisten Tagen im Allgemeinen auf Sie zutrifft.

Frage	Antwort
1. Wie viel Zeit brauchen Sie, um sich morgens fertigzumachen?	
2. Wie viel Zeit brauchen Sie, um sich zum Schlafengehen vorzubereiten?	
3. Wie viel Zeit verbringen Sie auf Ihre Pflichten (zum Beispiel Arbeit, Familie, Haushalt)?	
4. Wie oft treiben Sie Sport und zu welcher Uhrzeit?	
5. Wie viel Koffein oder Alkohol trinken Sie im Verlauf des Tages? Wann?	
6. Zu welchen Uhrzeiten essen Sie im Verlauf des Tages?	
7. Was tun Sie 30 Minuten vor dem Schlafengehen?	

## Schritt 3: Denken Sie an diese Tipps für eine guten Nachtschlaf.

Ihr Körper und Ihr Geist können sich besser auf regelmäßige Schlafzeiten einstellen. Eine tägliche Routine verfolgen kann ebenfalls hilfreich sein, weil Ihr Körper dadurch den ganzen Tag über Zeitsignale erhält.

Wie viele der folgenden Tipps für einen guten Nachtschlaf befolgen Sie bereits?

Tipps	Ja/Nein
1. Schaffen Sie eine bequeme Schlafumgebung und ein komfortables Bett, halten Sie den Bereich kühl und reduzieren oder blockieren Sie Licht und Geräusche.	
2. Gehen Sie jeden Abend zum gleichen Zeitpunkt ins Bett und wachen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf.	
3. Tanken Sie jeden Tag 30 Minuten natürliches Licht, indem Sie beispielsweise Ihre Jalousien hochziehen, an die frische Luft gehen oder Lichttherapie verwenden.	
4. Nehmen Sie Ihre Mahlzeiten täglich zur gleichen Zeit zu sich.	
5. Bewegen Sie sich täglich.	
6. Entspannen Sie sich mindestens 30 Minuten vor dem Schlafengehen, vielleicht indem Sie ein Buch lesen oder etwas anderes tun, das Sie beruhigt.	
7. Schränken Sie besonders abends Ihren Koffein- und Alkohol-Konsum ein, da beide Ihren Schlaf stören können.	

## Schritt 4: Erstellen Sie einen Plan.

Denken Sie an alle oben aufgeführten Punkte und erstellen Sie einen „besseren Schlafplan“ für sich selbst.

Mein Plan	Mein Ziel
1. Ich sollte jeden Tag um diese Uhrzeit aufwachen:	
2. Zum meiner Routine vor dem Schlafengehen zählt:	
3. Jeden Abend sollte ich um diese Uhrzeit ins Bett gehen:	
4. Jeden Abend sollte ich um diese Uhrzeit beginnen, mich zu entspannen:	
5. Jeden Tag kann ich natürliches Licht genießen, indem ich (die Jalousien aufmache, spazieren gehe)	
6. Jeden Tag brauche ich so viel Zeit, um meine Verantwortungen und Pflichten zu erfüllen, beispielsweise Arbeit, Familie, Haushalt.	
7. Zu anderen Wegen, wie ich besser schlafen kann, gehören	

## Schritt 5: Fordern Sie sich zu besserem Schlaf heraus – setzen Sie Ziele und verfolgen Sie Ihren wöchentlichen Fortschritt.

Bleiben Sie bei Ihrem Plan und verfolgen Sie Ihren Fortschritt. Wir haben extra Platz für Sie gelassen, damit Sie diese Ziele hinzufügen können.

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
WOCHE 1	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
WOCHE 2	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
WOCHE 3	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
WOCHE 4	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____	<input type="checkbox"/> Bin wie geplant aufgewacht <input type="checkbox"/> Habe mich vor dem Schlafengehen entspannt <input type="checkbox"/> Bin wie geplant ins Bett gegangen <input type="checkbox"/> Habe natürliches Licht genossen <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

**Bitte beachten Sie:** Wenn Sie sich tagsüber ständig müde fühlen, obwohl Sie nachts ausreichend geschlafen haben, bitten Sie einen Arzt oder Schlafexperten um Hilfe.

### Quellen

Optum Wellbeing. [The importance of sleep](#). 2023.

Optum Wellbeing. [Tips for a good night's sleep](#). 2024.

Sleep Foundation. [The 20 ultimate tips for how to sleep better](#). 8. Dez 2023.

State of Vermont, Livongo. [30-day sleep challenge](#).

