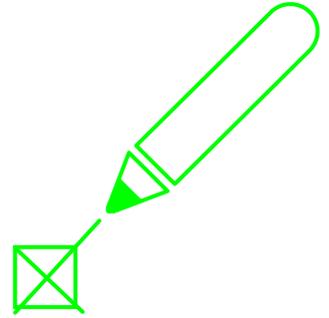


# WERDE DEIN EIGENER SCHLAFFORSCHER

Du kannst schlecht einschlafen, wachst nachts auf, kommst schwer aus den Federn oder fühlst dich tagsüber schlapp und unausgeruht? Du fragst dich, woran das liegt und willst einfach besser schlafen?

MIT DIESER CHECKLISTE FINDEST DU BLITZSCHNELL HERAUS, WAS DU SOFORT TUN KANNST.



Egal ob Einschlaf- oder Durchschlafstörungen: So sehr sie uns belasten – die meisten lassen sich ganz leicht beheben! Und zwar kostenlos und ohne viel Aufwand. Ohne Medikamente oder teure Boxspringbetten. Denn Schlaf ist ein natürlicher Zustand! Das einzige was du brauchst, ist ein bisschen Neugier und Wissen über den Schlaf, eine Portion Begeisterung – ja, Schlaf ist großartig! – und Experimentierfreude. Dann bekommst du was gleichzeitig unbezahlbar ist und nichts kostet: Guten Schlaf.

*denn: Guter Schlaf ist kostenlos!*

PUNKTE, DIE DU MIT JA BEANTWORTEST:



Herzlichen Glückwunsch! Du kannst stolz auf dich sein, dass du dir Gutes tust und optimale Bedingungen schaffst, um gut schlafen zu können. Du bist auf dem richtigen Weg. Weiter so!

PUNKTE, DIE DU MIT NEIN BEANTWORTEST:



Wandle sie in ein JA! Wenn du mehrere NEINs hast, dann picke dir für's erste maximal 2-3 heraus. Mach diese kleine Änderung zur Gewohnheit und du wirst besser schlafen.

VIEL SPASS, EXPERIMENTIERFREUDE UND: *Einen wundervollen Schlaf!*

Professionelle Hilfe solltest du dir holen, wenn

- \* du alle Punkte mit ja beantworten kannst und du dennoch schlecht schläfst und dich tagsüber müde und unausgeruht fühlst
- \* du anhand der Liste darauf kommst, dass tiefere körperliche oder seelische Probleme für deine Schlaflosigkeit verantwortlich sein könnten
- \* du öfter als 3x pro Woche schlecht schläfst und dies länger als einen Monat anhält

ACOCOON

sleep project

[www.sleep-project.de](http://www.sleep-project.de)

LICHT

...Serotonin

- \* Sonnenlicht ist die beste Zutat für einen glücklichen Tag und eine erholsame Nacht! Vor allem morgens und am Vormittag lohnt es sich nach draußen zu gehen. Da ist auch an bewölkten Tagen die Lumenzahl am höchsten und bringt die Produktion von Serotonin [Glückshormon] und Melatonin [Schlafhormon] schön in Schwung. So bekomme ich den perfekten Hormon-Cocktail, der mich tagsüber angenehm wach hält und nachts gut schlafen lässt.

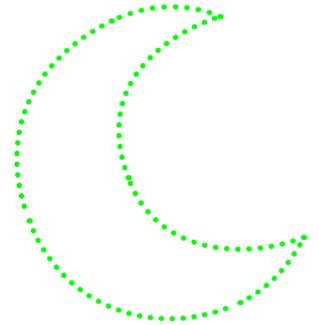
- Im Alltag nutze ich die Gelegenheiten, mich an der frischen Luft zu bewegen: z.B. morgens beim Joggen, auf dem Weg zur Arbeit, beim Spaziergang in der Mittagspause und nach Feierabend.



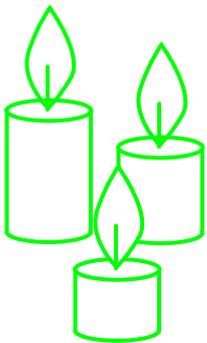
- Künstliches Licht** reduziere ich so weit es geht.



- \* Ich schalte spätestens 1 h vor dem Schlafengehen Computer / Tablet / Smartphone aus. Das heißt auch: Keine Filme gucken im Bett!



- \* Vor dem Schlafengehen dimme ich das Licht in der Wohnung auf eine gemütliche Farbtemperatur, verzichte auf grelle Beleuchtung und zünde mal wieder eine Kerze an.



- \* Wenn ich nachts wach werde, vermeide ich starke Sinneseindrücke wie helles Licht oder laute Geräusche und spare mir den Blick auf die Uhr [zu aufregend!].

- Mein Schlafzimmer kann ich wunderschön dunkel machen [mit Vorhängen oder Rollos]

DUNKEL

Melatonin...

- Mein Schlafzimmer ist frei von Geräten, die nachts leuchten oder blinken.

- \* Auf Reisen habe ich eine Schlafbrille - Dunkelheit zählt! Ohrstöpsel sind ein Segen.



ACOCOON

sleep project

www.sleep-project.de

mein  
SCHLAFZIMMER *Kakan*  
ein Ort der  
*Ruhe und Entspannung.*



\* Ich lüfte vor dem Schlafengehen einmal gut durch.

\* Mein Schlafzimmer hat eine angenehme Raumtemperatur von ca. 18°C

\* Hier gibt es keine nervigen Wäscheberge oder einen Stapel von Arbeit, der erledigt werden will.

\* Wenn ich in meinem Bett sitze, sehe ich rundherum nur Dinge, die mich zufrieden machen und Entspannung bringen.   
Ein schönes Bild, eine Pflanze, auf dem Nachtkästchen ein Stein oder eine Muschel aus dem letzten Urlaub...



Auf meinem Nachttisch steht keine Uhr.

\* Das Handy ist weit weg. Und aus.

\* Mein Schlafzimmer ist ruhig und frei von Störgeräuschen. Im Notfall Ohrstöpsel!

\* Ich vermeide abends alles, was mich innerlich aufwühlt. Stress, Social Media, Streit, schlechte Nachrichten, aufregende Filme oder Bücher...

\* Ich liege gut auf meiner Matratze und meinem Kissen. Ich wache ohne Verspannungen auf.

\* Meine Bettdecke ist nicht zu warm und nicht zu kalt. Ich friere nicht und ich schwitze nicht.

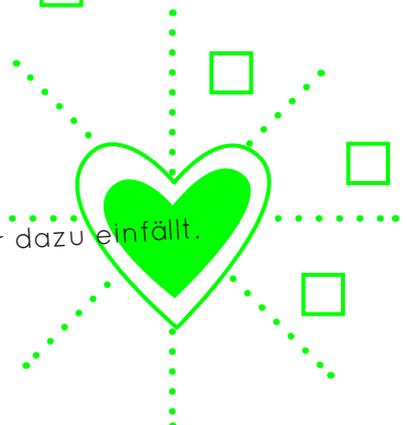
\* Mein Pijama ist ultragemütlich. Er kratzt nicht, zwickt nicht und verrutscht nicht. Am liebsten würde ich ihn den ganzen Tag tragen!

\* Wenn ich beim Zubettgehen kalte Füße habe, schnappe ich mir meine kuscheligen Traumsocken. – Ja, sie sind sexy!

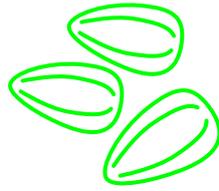
\* Wenn mir sonstwo kalt ist, mache ich mir eine Wärmflasche – oder zwei.

\* Wenn mir im Sommer heiß ist, nutze ich statt der Decke ein leichtes Tuch [z.B. aus Seide], trage einen leichten Pijama – oder gar nix.

\* Ich mach es mir im Bett richtig gemütlich – mit allem, was mir dazu einfällt.



# NAHRUNG



Magnesium  
**Melatonin**

Tryptophane

*Augen schließen und genießen...*

\* Mein Abendessen ist super lecker, gesund, gut verdaulich und findet ca. 3 h vor dem Schlafengehen statt. Ich nehme mir Zeit und genieße es, denn es ist der Auftakt für mein Abendritual.

\* Nahrungsmittel mit viel Magnesium und Tryptophanen kurbeln meine Melatoninproduktion an. Ich esse abends gerne Vollkornbrot, Avocado, Chashewkerne, Haferflocken, Süßkartoffeln, Kichererbsen, Mandeln, Kirschen, rote Trauben.

\* Ich mache mir einen Schlummertrunk aus Milch und Honig, einen heißen Kakao, oder einen Kräutertee [Lavendel, Hopfen, Kamille z.B.]. Ich gönne mir auch mal ein Betthupferl aus dunkler Schokolade. *psssst.*

\* Damit ich nachts nicht raus muss, trinke ich abends eher wenig und vor allem keine harntreibenden Getränke wie z.B. Ingwertee.

\* Kaffee, Schwarztee, Grünen Tee lass ich gegen Abend weg, weil sie mich wach halten.

\* Alkohol lässt mich vielleicht schneller einschlafen. Aber für's Durchschlafen und den Tiefschlaf ist er kontraproduktiv.

*Schoki!*



but no ginger



*genießen und die Augen schließen... ZZZ*



ACOCOON

sleep project

www.sleep-project.de

# REGELMÄSSIGKEIT

*In der Wiederholung liegt der Zauber...*

- \* Ich gehe regelmäßig zur gleichen Zeit ins Bett und stehe regelmäßig zur gleichen Zeit auf. Auch am Wochenende. Die Regelmäßigkeit zählt. Wirklich.
- \* Regelmäßig Sport zu machen wirkt sich positiv auf den Schlaf aus. Schließlich sitzen wir die meiste Zeit herum: Am Tisch, im Auto, in der Bahn, am Computer... Dafür sind wir eigentlich nicht gemacht. Sport bringt den Ausgleich. Aber tagsüber, nicht abends! Mach ich.
- \* Ich habe ein schönes **Abendritual**, eine kleine Zeremonie, die mir hilft, den Tag zu beschließen und zu entspannen.

## Abendritual Körper

- ★ Abendspaziergang / Yoga / Atem-Übungen
- ★ Ein Duftritual – in der Badewanne, als Nachtcreme oder Kissenspray: Lavendel, Zirbel, Bergamotte, Sandelholz...

## Kopf

- ★ Ein 5-Minuten Tagebuch, um die schönen Momente des Tages aufzuschreiben.
- ★ Die Flamme einer Kerze beobachten / Dem Regen lauschen / Sich gemütlich einkuscheln

Keine Snooze-Taste! Der wiederholte Minuten-Schlaf vor dem Aufstehen ist von schlechter Qualität.

- \* Besser ist: Ich finde etwas, auf das ich mich freue. Ein kleines Ritual, etwas was ich mir gleich am Morgen gönne, für das ich gerne aufstehe!

## Morgenritual





# MINDSET

\* Ich weiß: Schlaf tut mir gut. Schlaf ist keine Zeitverschwendung. Und Wenigschläfer sind keine Helden.

JA!

JA!

\* Im Gegenteil. Wenn ich besser schlafe, bin ich zufriedener, gesünder, gelassener, kreativer, treffe bessere Entscheidungen, arbeite produktiver – und sehe besser aus!

JA?

\* Wenn ich nicht schlafen kann, ist das kein Drama. Liegen und Ausruhen ist auch gut und hilft Geist und Körper zu regenerieren.

JA!

\* Wenn nachts die Probleme überdimensional wirken, dann ist das ok. Das liegt am nächtlichen Hormonspiegel und es geht jedem so. Bei Tageslicht betrachtet sieht die Welt wieder anders aus.

\* Ich nehme mir auch tagsüber Mini-Urlaube!   
Ich schalte ab und steige bewusst für einen Moment aus dem stressigen Alltag aus.



\* Guter Schlaf ist ganzheitlich.

\* Guter Schlaf beginnt mit dem Aufwachen. Ich habe ein herrliches Morgenritual, mit dem ich in den Tag starte. Wenn ich mich schon abends drauf freue, ist es perfekt.

\* Schlaf beginnt mit Genuss.



let's zzzcelebrate!