

# Checkliste für eine entspannende Abendroutine

## Abendessen leicht und frühzeitig gestalten

- Vermeide schwere Mahlzeiten kurz vor dem Schlafen.
- bevorzuge proteinreiches Abendessen
- Achte auf beruhigende Lebensmittel wie warme Suppen oder Kräutertees.

## Blaulicht reduzieren

- Schalte Bildschirmgeräte (Smartphone, Tablet, Laptop) aus oder aktiviere einen Blaulichtfilter.
- Reduziere die Helligkeit der Beleuchtung im Raum.

## To-Do-Liste für den nächsten Tag erstellen

- Schreibe alle offenen Aufgaben oder Gedanken auf, um den Kopf freizubekommen.
- Notiere 1–2 positive Dinge, die du an diesem Tag erlebt hast.

## Entspannung und Wohlfühlen

(ca. 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen):

### Entspannendes Getränk genießen

- Trinke einen Kräutertee (z.B. Melisse, Kamille oder Lavendel).
- Golden Milk trinken (gut für den Schlaf, entstreßt ist warm und beruhigend)

### Ritual für Körper und Geist

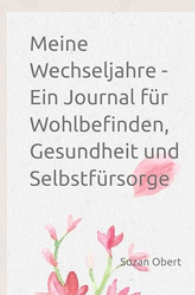
- Nimm ein warmes Bad (Magnesium-Bad, Epsom Salt) oder dusche, um den Körper zu entspannen.
- Verwende ein angenehmes Körperöl oder eine Bodylotion mit beruhigendem Duft.

### Atemübung oder Meditation durchführen

- Probiere eine Atemtechnik: Atme 4 Sekunden ein, halte den Atem 7 Sekunden an und atme 8 Sekunden aus.
- Alternativ: Höre eine geführte Meditation oder beruhigende Musik. (Hier gibt es auch tolle Meditations-Apps, sie kosten zwar etwas, aber sie führen dich gut und bieten auch Kurse)

### Gedanken positiv ausrichten

- Reflektiere drei Dinge, für die du dankbar bist.
- Wiederhole ein beruhigendes Mantra, z.B.: „Ich lasse den Tag los und komme zur Ruhe.“
- Nutze ein Journal um Dich zu reflektieren:







## Schlaffördernde Umgebung schaffen (ca. 15 Minuten vor dem Schlafengehen):

### Schlafzimmer vorbereiten

- Verdunkle den Raum oder nutze eine Schlafmaske.
- Stelle sicher, dass die Raumtemperatur angenehm kühl ist (ca. 18–20 °C).

### Duft und Atmosphäre

- Verwende ätherische Öle wie Lavendel oder Zirbelholz in einem Diffuser.
- Optional: Nutze ein kleines Nachtlicht oder Kerzenlicht für sanftes Licht.

### Kein Stress durch Uhren oder Geräte

- Drehe Wecker oder Uhren vom Bett weg, um nicht ständig auf die Zeit zu schauen.
- Stelle das Smartphone in den Flugmodus oder lasse es außerhalb des Schlafzimmers.

## Schlafen gehen:

### Bettzeit einhalten

- Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen, um deinen Biorhythmus zu unterstützen.

### Gedanken loslassen

- Falls Gedanken kreisen: Schreibe sie in ein Notizbuch und schließe das Kapitel gedanklich für den Tag ab.

### Sich auf den Schlaf freuen

- Lasse die positiven Rituale wirken und sage dir: *„Ich erlaube mir, heute tief und erholsam zu schlafen.“*

## Schlaflose Nacht:

- Lege Dir einen Block ans Bett. Wenn die Gedanken Nachts kreisen, kannst du dir deine Gedanken, Ideen und To Do's notieren
- Wenn Du nachts wach liegst, hilft auch die Atemtechnik, die ich Dir vorgestellt habe oder eine Meditation)
- Akzeptiere dass es manchmal schlaflose Nächte gibt. Lese, stehe auf, trinke einen Tee. Lass den Fernseher aus. Komme zu Ruhe und entspanne trotzdem

