

Die 10 nützlichen Fragen rund um guten Schlaf

1. Gebe ich im Alltag meinem Körper ausreichend Möglichkeit, müde zu werden? (Habe ich genug „Auslauf“?)
2. Ist mein Körper tatsächlich müde? Oder verwechsle ich nur eine müde, lustlose, vielleicht deprimierte Stimmung („ich fühle mich dieses Lebens müde“) mit tatsächlicher körperlicher Müdigkeit?
3. Erlaube ich mir in der Zeit vor dem Schlafengehen eine ausreichend lange Phase des „Herunterfahrens“?
4. Verschaffe ich mir vor dem Schlafengehen eine ruhige und entspannende Atmosphäre, die ein Einschlafen fördert?
5. Habe ich realistische Erwartungen an meine tatsächlich notwendige Schlafmenge? (oder möchte ich durch Schlaf vielleicht nur einem unbefriedigenden Alltag entfliehen?)
6. Halte ich ausreichend Abstand ein zwischen Schlafengehen und letzter Mahlzeit?
7. Verzichte ich auf Genussgifte, die den Durchschlaf stören (Alkohol, Nikotin)?
8. Stehe ich auf, wenn ich merke, dass ich nicht schlafen kann?
9. Stehe ich am nächsten Morgen auch dann zu einer bestimmten Zeit spätestens auf, obwohl ich nicht so optimal geschlafen habe?
10. Verzichte ich auf Schlafzeiten und Ruhe-/ Liegezeiten tagsüber, die dann mein Schlafbedürfnis für die Nacht bloß vermindern?