

Einschlaf-Checkliste:

Die ultimative Abendroutine zum schnellen Einschlafen 🧘🌙



1. Ich Sorge für eine angenehme Schlafumgebung 🛏️

- ☐ Ich halte die Raumtemperatur bei etwa 18°C und achte auf eine gute Luftfeuchtigkeit
- ☐ Ich vermeide Zugluft und laute Geräusche
- ☐ Ich kann mein Schlafzimmer gut abdunkeln
- ☐ Meine Matratze passt zu meinem Körper – nicht zu hart oder zu weich und ich nutze atmungsaktive Decken und Kissen

2. Ich halte feste Schlafenszeiten ein 🕒

- ☐ Ich gehe jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett
- ☐ Ich achte darauf, auch am Wochenende nicht aus dem Rhythmus zu kommen

3. Ich gestalte entspannende Abendrituale 🌙

- ☐ Ich nehme ein warmes Bad oder dusche, um herunterzufahren
- ☐ Ich lese ein paar Seiten oder schreibe meine Gedanken auf
- ☐ Ich höre beruhigende Hörbücher oder sanfte Klänge

4. Ich baue gezielt Entspannungstechniken ein 🧘

- ☐ Ich nutze die 4-7-8-Atemtechnik, um innerlich ruhig zu werden
- ☐ Ich entspanne bewusst meine Muskeln mit progressiver Muskelentspannung
- ☐ Ich meditiere oder übe mich in Achtsamkeit

5. Ich achte abends auf meine Ernährung 🥗

- ☐ Ich esse 2 Stunden vor dem Schlafen nur noch Leichtes
- ☐ Ich verzichte abends auf Koffein und Alkohol

6. Ich bewege mich regelmäßig – aber rechtzeitig 🏃

- ☐ Ich treibe tagsüber oder am frühen Abend Sport
- ☐ Ich meide anstrengende Workouts kurz vor dem Schlafen
- ☐ Ich tanke frische Luft und natürliches Tageslicht

7. Ich nutze Licht gezielt für meinen Schlafrhythmus 🌞

- ☐ Ich starte meinen Tag mit Sonnenlicht, um wach zu werden und abends dimme ich das Licht
- ☐ Ich lege Handy & Co. mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen weg

8. Ich nehme mir Zeit für mentale Ruhe 🧠

- ☐ Ich lasse den Tag bewusst ausklingen
- ☐ Ich reduziere abends Stress durch kleine Rituale

Probieren Sie verschiedene Dinge aus und hören Sie auf Ihren Körper - Er wird Ihnen zeigen, was ihm gut tut.