

## Basic Abendroutine – Für eine bessere Ein- und Durchschlafqualität

Deine Schlafqualität wird maßgeblich davon beeinflusst, wie du deinen Abend zuvor gestalten. Wie schnell du einschliffst und ob du durchschliffst, ist kein Glücksspiel und kann von dir bewusst beeinflusst und trainiert werden. So ziemlich jeder kennt es, wenn das Gedankenkarussell anfängt zu beschleunigen, sobald wir uns in unser Bett legen. Wissenschaftler fanden jedoch heraus, dass es sich in der Regel um ähnliche bzw. immer wiederkehrende Gedankengänge handelt. „Was muss ich Morgen alles erledigen?“ „Habe ich mich heute in Situation X richtig verhalten?“ „Hätte ich mal lieber dies und jenes gemacht, anstatt ... dann wäre der Tag schöner/erfolgreicher gewesen“ ...

Die Nachfolgende Routine ist so aufgebaut, dass zum einen das Gedankenkarussell Ruhe gibt, zum anderen der Körper optimal auf den Schlaf vorbereitet wird.

### **1) 1,5-2h vor dem Schlafen gehen keine Flüssigkeit mehr aufnehmen**

Viele haben nur deshalb Durchschlafstörungen, weil sie zu viel Wasser unmittelbar vor dem Schlafen trinken, sodass der Körper aus rein physiologischen Gründen nachts auf Toilette muss. Aufzustehen, ggf. das Licht anzumachen sind Signale an den Körper Melatonin („Schlafhormon“) runterzufahren und sich auf den Tag vorzubereiten. Selbst wenn es einem gelingt im Anschluss wieder schnell einzuschlafen, leidet die Schlafqualität (bestehend aus wichtigen Schlafzyklen) dennoch darunter.

### **2) To-Do-List für den morgigen Tag**

Damit du deinen Kopf beim Einschlafen abschalten kannst und du dir keine Gedanken machen musst, was Morgen alles zu erledigen ist, schreibst du deine To-Do-List bereits am Abend für den nächsten Tag. Dadurch ordnest du Gedanken und „lässt sie aus deinem Kopf“, indem du sie aufschreibst.

### **3) 10min Spaziergang**

Moderate Bewegung, die den Kreislauf nicht noch sonderlich in die Höhe treibt, wirkt sich positiv auf den Schlaf aus. Außerdem entschleunigt ein Spaziergang ebenfalls bei mentalen Prozessen. Beim Spaziergang kannst du darauf achten, die Umgebung bewusst wahrzunehmen und mit dem Fokus wirklich beim Spazieren zu sein und nicht mit den Gedanken abzuschweifen.

### **4) Kurze warme Dusche**

Eine warme Dusche gibt dem Körper das Gefühl zu entspannen. Anhand der Freisetzung verschiedener Hormone wird auf körperlicher Ebene dafür gesorgt, sich optimal auf das Schlafen vorzubereiten.

### **5) Expressives Schreiben**

Nimm dir ein leeres Blatt Papier, setz dich an einen ruhigen Ort und schreibe OHNE darüber nachzudenken einfach das auf was in dem Moment kommt. Setze den Stift dabei nicht ab und mach dir keine Sorgen über Rechtschreibung und Grammatik. Eine halbe bis zu einer ganzen Seite ist optimal. Ähnlich wie beim Anfertigen der To-Do-Liste für den morgigen Tag hilft das Aufschreiben dabei, Gedanken „raus“ – und loszulassen, sodass der Kopf zur Ruhe finden kann.

Neben dem Effekt seine Ein- und Durchschlafqualität zu verbessern ist es ebenfalls sehr interessant am Ende der Woche die niedergeschriebenen Punkte noch einmal zu reflektieren; Oftmals findet man an verschiedenen

Tagen ähnliche Punkte, die man verändern würde, wenn man die Tage noch einmal durchleben könnte. So kann man die Folgewoche extrem positiv beeinflussen, indem man sich lediglich auf 1-2 Punkte konzentriert.