

Einfache Schritte für besseren Schlaf



**Ein Weg in kleinen Schritten,
kein Marathon.**

München
2025

KLEINE SCHRITTE

Körperliche Vorbereitung

Entspannung

Wenn der Körper entspannt ist, sendet das Gehirn das Signal: „Alles ist sicher“.

Mentale Vorbereitung

Beruhigung

Zum Einschlafen braucht das Gehirn Sicherheit, nicht Kontrolle.

Rhythmus beibehalten

Gewohnheit

Schlaf liebt Beständigkeit. Kleine Schritte schaffen Stabilität.

Mini-Schlaftracker

Beobachtung

Beginnen Sie mit einer Praxis und führen Sie sie 3–5 Tage hintereinander aus.

WARUM DAS WICHTIG IST

Schlaf ist nicht nur Erholung. Er ermöglicht dem Gehirn, sich zu regenerieren, Ängste zu reduzieren und Emotionen zu verarbeiten. Ohne Schlaf funktionieren wir wie ein Laptop mit 5 % Akku - wir arbeiten, aber leben nicht.

 YouTube



@margomartyn



Autorin

Margarita Martyn
Gestaltberaterin, Coach

Körperliche Vorbereitung

① Schlaf-Wecker

Regelmäßige Schlafenszeiten signalisieren dem Körper,* wann Nacht beginnt: abends wird mehr Melatonin produziert und die Wachheit nimmt ab, sodass das Gehirn leichter in den Einschlafmodus schaltet.

Stärkung der zirkadianen Synchronisation

- ☐ Stellen Sie um 21:00 eine Erinnerung mit dem Text: «Zeit zum Runterschalten».
- ☐ Schalten Sie warmes Licht ein; schließen Sie noch offene Aufgaben ab.
- ☐ Legen Sie sich idealerweise bis 22:30 ins Bett.

② Digital Detox *

Kaltes Bildschirmlicht und ständige Benachrichtigungen signalisieren dem Gehirn „noch Tag“: sie hemmen die Melatoninproduktion und halten die geistige Aktivität aufrecht, deshalb fällt Entspannen schwerer.

** Reduktion von Licht- und Informationsstimulation*

- ☐ 60 Minuten vor dem Schlafen: Bildschirme wegräumen (Telefon, Computer).
- ☐ Aktivieren Sie «Nicht stören».
- ☐ Lassen Sie Ihr Telefon außerhalb des Schlafzimmers laden

③ Abendritual

Regelmäßige Abläufe signalisieren dem Körper: Der Tag ist zu Ende. Rituale senken die Erregung, lenken die Aufmerksamkeit auf den Körper und erleichtern den Übergang in den Schlaf.

- ☐ Warmes Duschen oder Bad, Kamillen- oder Lavendelduft, leise Musik.
- ☐ 5 Minuten Stille oder eine kurze Atemübung (4-7-8).
- ☐ Sagen Sie laut oder leise: «Jetzt kann ich mich entspannen».

④ Optimale Schlafbedingungen

Kühle, Dunkelheit und eine ruhige Umgebung schaffen den biologischen Rahmen für Schlaf: so wird Melatonin leichter gebildet, Tiefschlafphasen werden gestützt und nächtliche Erwachungen treten seltener auf.

- ☐ Lüften Sie das Schlafzimmer und halten Sie die Temperatur bei ca. 17-19 °C.
- ☐ Sorgen Sie für Dunkelheit: schwere Vorhänge oder Schlafmaske.
- ☐ Minimieren Sie Lärm und verwenden Sie bequeme Bettwäsche.

Mentale Vorbereitung

① Sorgen-Tagebuch

Schreiben Sie auf, was Sie beunruhigt — das parkt Ihre Gedanken und entlastet das Arbeitsgedächtnis, sodass Ihr Geist zur Ruhe finden kann. Dadurch reduziert sich Rumination* und die Belastung des Arbeitsgedächtnisses.

* *wiederholtes Grübeln negativer Gedanken.*

- ☐ Schreiben Sie 2 Stunden vor dem Schlafengehen alles auf, was Sie beschäftigt.
- ☐ Notieren Sie daneben 1–2 kurze Schritte für den nächsten Tag.
- ☐ Schließen Sie das Heft mit den Worten: «Das erledige ich morgen».

② Atmung 4-7-8

Nutzen Sie das 4-7-8-Muster: Es verlangsamt den Herzschlag und aktiviert die Entspannung; dadurch sinkt der Cortisol*-Spiegel und die Herzfrequenz, was dem Körper hilft, schneller in den Ruhemodus zu finden.

* *Stresshormon, das Wachheit und Anspannung erhöht.*

- ☐ Atmen Sie 4 Sekunden ein, halten Sie 7 Sekunden, atmen Sie 8 Sekunden aus.
- ☐ Stellen Sie sich eine Welle vor, die die Anspannung nach unten trägt.
- ☐ Wiederholen Sie 4 Mal.

③ Body-scan

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit von oben nach unten — so verlagern Sie den Geist von Gedanken auf Körperempfindungen und reduzieren sanft Muskelspannung; Dauer 5–10 Minuten.

- ☐ Legen Sie sich bequem hin, entspannen Sie Kiefer und Schultern.
- ☐ Führen Sie die Aufmerksamkeit von der Kopfoberseite bis zu den Zehen.
- ☐ Lösen Sie gefundene Verspannungen sanft und lassen Sie sie los.

④ Paradoxe Erlaubnis

Erlauben Sie sich, nicht zu schlafen — das nimmt das innere „Ich muss“ weg, reduziert den Kontrolldruck und macht oft den Weg für natürliches Einschlafen frei. Lassen Sie das Bemühen los und beobachten Sie. Nach 10–20 Minuten stellt sich der Schlaf meist von selbst ein.

- ☐ Legen Sie sich hin und sagen Sie innerlich: «Ich erlaube mir, nicht zu schlafen».
- ☐ Beobachten Sie Körper und Empfindungen, ohne zu bewerten.

Rhythmus beibehalten

1 Morgenanker

Führen Sie eine einfache Morgenhandlung ein - einen inneren Anker*, der dem Körper signalisiert: „Der Tag hat begonnen“ und den zirkadianen Rhythmus stärkt.

* Äußeres Signal, das die Biorhythmen synchronisiert.

- ☐ Trinken Sie nach dem Aufwachen ein Glas Wasser.
- ☐ Öffnen Sie die Vorhänge oder gehen Sie für 5 Minuten ins Tageslicht.
- ☐ Führen Sie eine kurze, leichte Bewegungseinheit oder eine kurze Atemübung.

2 Schlafracker

Führen Sie kurze Aufzeichnungen über Tagesaktivitäten und Schlafqualität - nach 3-7 Tagen sehen Sie, welche Gewohnheiten helfen und welche stören.

- ☐ Notieren Sie abends: was Sie getan haben und wann.
- ☐ Bewerten Sie morgens die Schlafqualität auf einer Skala 0-10.
- ☐ Nach 3 Tagen prüfen Sie, ob sich Muster wiederholen.

3 Mikrofreuden

Das ist eine einfache Art, dem Körper zu sagen: «Du bist in Sicherheit».

- ☐ Hochwertige, natürliche Bettwäsche und Kissen.
- ☐ Ein angenehmer Schlafanzug.
- ☐ Eine Tasse Kräutertee.
- ☐ Warme Hausschuhe für den Morgen.



— **Beispielausfüllung**
Tragen Sie nur ein, was Ihnen bedeutsam erscheint – etwas, das Sie bewegt, belebt, erfreut oder belastet hat (z. B. Streit, 3 Tassen Kaffee, Training, Wein, entspannendes Bad).

11:00	Beförderung erhalten	-	-
18:30	Streit mit einem Fahrer, der mich geschnitten hat	-	-
20:00	Treffen im Café mit altem Freund, Kindheitserinnerungen	23:40	6

Uhrzeit und Schlafbewertung

[illegible]