



Mein Schlaf und ich



Schlaf ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Tagesablaufs und eng verbunden mit unserem Wohlbefinden. Erholsamer Schlaf wirkt sich positiv sowohl auf unsere Emotionsregulierung als auch auf unser mentales Befinden aus.

Was bringt erholsamer Schlaf?



Tipps zur Schlafhygiene

Mediennutzung verringern



- ▶ Nutze 1 Stunde vorm Schlafen keine Bildschirmmedien mehr
- ▶ Entferne elektronische Geräte aus deinem Schlafzimmer

Entspannungstechniken



- ▶ Progressive Muskelrelaxation
- ▶ Autogenes Training
- ▶ Imagination
- ▶ Meditation
- ▶ Atemtechniken
- ▶ Yoga, Qi Gong, o.ä.

Schlafroutine



- ▶ Folge deinem Zubett-Geh-Ritual
- ▶ Gehe um die gleiche Uhrzeit schlafen und stehe um die gleiche Uhrzeit auf

Schlafräuber verbannen



- ▶ Alkohol
- ▶ Nikotin
- ▶ Koffein

Schlafumgebung



- ▶ Dunkel
- ▶ Ruhig
- ▶ 15–19 Grad
- ▶ Nutze ggf. Ohrschützer/ Augenmaske

Medikamentöse Unterstützung



Brauchst du mehr Unterstützung, dann kontaktiere deinen Hausarzt zur Beratung über Medikamente.