DER ROSAROTE ELEFANT
UNBOXING PSYCHOLOGY

Checkliste für gesunden Schlaf

Meine Schlafroutine	Ja	Nein
Ich stehe jeden Tag etwa zur selben Zeit auf, auch am Wochenende (höchstens eine Stunde Abweichung).	☐	☐
Ich plane mindestens sieben bis acht Stunden im Bett ein (Watson u. a., 2015).	☐	☐
Ich gehe am Vormittag ins Tageslicht, das stabilisiert meine innere Uhr.	☐	☐
Ich trinke nach dem frühen Nachmittag keinen Kaffee mehr. Schon Koffein sechs Stunden vor dem Schlafengehen verkürzte den Schlaf in einer Studie um mehr als eine Stunde (Drake, Roehrs, Shambroom & Roth, 2013).	☐	☐
Ich nutze Alkohol nicht als Einschlafhilfe, denn er verschlechtert die zweite Nachthälfte.	☐	☐
Ich lege 30 bis 60 Minuten vor dem Schlafen Laptop und Handy weg: keine Mails, Nachrichten oder Social Media.	☐	☐
Ich schreibe mir abends fünf Minuten lang die Aufgaben für morgen auf. Das verkürzte in einer Studie die Einschlafzeit (Scullin, Krueger, Ballard, Pruett & Bliwise, 2018).	☐	☐
Mein Schlafzimmer ist kühl, dunkel und ruhig, ohne Arbeitsplatz und ohne Handy auf dem Nachttisch.	☐	☐
Wenn ich nach etwa 20 Minuten nicht einschlafen kann, stehe ich kurz auf und mache etwas Ruhiges bei gedimmtem Licht.	☐	☐
Wenn ich seit mehr als drei Monaten an mindestens drei Nächten pro Woche schlecht schlafe, spreche ich mit meiner Ärztin oder meinem Arzt. Erste Wahl bei Insomnie ist die kognitive Verhaltenstherapie (Riemann u. a., 2017).	☐	☐

Auswertung: Jedes „Nein“ ist ein möglicher Ansatzpunkt. Such dir eins aus und probiere es zwei Wochen lang aus.

Inh. Christiane Freihold
m. 0163 7569691
e. cf@rosafant.de
www.rosafant.de