

Gut einschlafen

- Schlaf kommen lassen
- Keine „Schlafnorm“ anstreben
- Für Entspannung am Tage sorgen, z. B. durch einen Mittags-Minischlaf
- Nur müde ins Bett gehen
- Schlafrituale altersgemäß: Von Sandmännchen bis Omas Wärmflasche
- Atemübungen: Im Dreiertakt atmen, den Körper in Resonanz mit dem Atemrhythmus bringen
- Seitenlage: Auf die rechte Seite legen, damit das Herz frei schlagen kann
- Bei Nichteinschlafen können Aufstehen. Deaktivierende Tätigkeiten, z. B. Musik hören, nichtaufregendes lesen, Wachträumen von schöner Vergangenheit, aber keinesfalls grübeln!
- Bett grundsätzlich nur zum schlafen und sexueller Aktivität nutzen
- Bettfunktion keinesfalls für Essen, Fernsehen und Arbeiten entfremden
- Bettzeit sowie Wachzeit im Bett so kurz wie möglich halten, besonders bei Schlafschwierigkeiten

Mit regelmäßiger Lebensweise zum geregelten Schlaf-Wachrhythmus

- Näherungsweise konstante Zubettgehzeiten und Aufstehzeiten
- Aufstehzeit auch dann konstant halten, wenn der Einschlafzeitpunkt verzögert war (spätes Einschlafen)
- Schlaf-Wach-Zyklus der Woche auch am Sonntag, Feiertagen und im Urlaub einhalten. Mögliches Schlafdefizit der Woche am Wochenende durch Mittagsschlaf ausgleichen
- Regelmäßiger Mini-Mittagsschlaf am Tage (10-15 Minuten): korrigiert mögliche Verstöße gegen die innere Uhr