

## Den Schlaf verbessern – Einiges, das Sie dafür wissen und tun können

### Wichtiges Wissen zu Ihrem Verständnis

1. Schlaf ist essenziell für körperliche und psychische Gesundheit.
2. Schlechter Schlaf beeinträchtigt Konzentration, Gedächtnis, Stimmung, Stressbewältigung und körperliche Erholung.
3. Schlafprobleme können psychische Erkrankungen auslösen oder aufrechterhalten.
4. Deshalb sollte Schlaf gezielt gefördert und störende Faktoren reduziert werden.
5. Schlafqualität wird sowohl körperlich als auch psychisch beeinflusst. Daher müssen beide Ebenen berücksichtigt werden. Zum Beispiel bei Atemaussetzern helfen psychologische Techniken allein nicht – bei psychischer Überlastung reichen Medikamente oft ebenfalls nicht aus. Lassen Sie anhaltende Schlafprobleme daher sowohl ärztlich als auch psychotherapeutisch abklären.
6. Schlafstörungen haben auslösende und aufrechterhaltende Ursachen. Beide müssen behandelt werden, um erholsamen Schlaf zu erreichen.
7. Dieser Ratgeber mit Tagebuch und Checkliste soll Ihnen die Umsetzung erleichtern. Weitere Hilfen finden Sie auf meiner Webseite ([robin-preuss.de](http://robin-preuss.de)) sowie bei der Deutschen Gesellschaft für Schlafmedizin ([dgs.m.de](http://dgs.m.de)).
8. Nutzen Sie Tagebuch und Checkliste konsequent über mehrere Wochen und verbessern Sie Ihre Schlafhygiene Schritt für Schritt. Verbesserungen treten meist allmählich ein. Bleiben die Beschwerden bestehen, suchen Sie psychotherapeutische Unterstützung. Auch Ängste rund um Schlaf und Schlafprobleme benötigen oft gezielte Gespräche.
9. Notieren Sie zunächst und bestenfalls jetzt, *wozu* Sie Ihren Schlaf verbessern möchten:
10. Würden Sie heute besser schlafen, wie sähe dann Ihr persönlicher morgiger Tag aus?

Alles Gute und Geduld mit sich! – Ihr Psychotherapeut Preuß

### Tägliche Checkliste zur Schlafhygiene

- Täglich zur ca. gleichen Zeit ins Bett und raus + ca. 7-9 Std. Schlaf planen
- Nur zum Schlaf und Sex ins Bett legen - auch keine Bildschirmzeit, Lesen etc. im Bett
- Nach dem ersten Klingeln direkt aufstehen (kein Snoozen bitte!)
- Angenehme Schlafumgebung schaffen: Bequemes und sauberes Bett + kühle und saubere Luft, 16-18° C ungefähr + dunkel und ruhig, geschützt
- Wenn Sie nachts aufwachen und/oder nicht einschlafen, nach spätestens 15 Minuten aufstehen, auf ruhiger Couch Entspannung üben und erst bei aufkommender Müdigkeit wieder ins Bett – generell gilt: erst wenn Sie müde sind ins Bett legen + kein Schlaf auf der Couch.
- Tagsüber kein Schlaf, lieber auch kein Powernap (max. 20 Minuten)
- Kein Koffein, Teein oder Alkohol in den 10 Stunden vor dem Zubettgehen
- Keine schweren Mahlzeiten oder Hungern am Abend
- Kein Sport nach dem Abendessen; kein Rauchen und Nikotin vor dem Schlafengehen
- Das letzte Essen ca. spätestens zwei Stunden, lieber drei oder mehr Stunden vor dem Zubettgehen
- Entspannte abendliche Routine mit Ruhe und Genuss, z. B. Musik, Tee, Lesen
- Bewegung mind. 30 Min. Spazieren täglich.
- 2-3 Mal/Woche Ausdauersport von ca. 30 Min kann viel Angenehmes bewirken!
- Checkliste und Schlaftagebuch (siehe Rückseite) zur festen Tageszeit führen.

### Schlafstagebuch für eine Woche (zum Kopieren und Teilen)

Datum							
Ruhiger Morgen mit Zeit? (ja, nein)							
Erholt*? (ja, nein)							
Zubettgehzeit (ca. Uhrzeit)							
Einschlafzeit (ca. Uhrzeit)							
Durchgeschlafen? (j, n)							
Aufstehzeit (j, n)							
Schlafdauer in Stunden							
Stresslevel gestern (1 – kaum belastet bis 5 – max. belastet)							
Level der Entspannung vor dem Zubettgehen (1 – Körper und Geist gelöst ... bis 5 – Körper und/oder Geist sehr angespannt)							
Schlafhygiene Checkliste möglichst ganz eingehalten?							
Besserungen des Schlafs und positive Auswirkungen aufgetreten (j, n)							
Notizen							

\* Je nach Schlafphase beim Erwachen und je nach morgendlicher Zeitgestaltung kann das Gefühl der Erholung zsl. beeinflusst sein.