

# Gesunder Schlaf im Alltag

## Kleine Schritte für mehr Erholung

Guter Schlaf ist eine wichtige Grundlage für Wohlbefinden, Konzentration und Regeneration. Dieser kurze Ratgeber begleitet Sie mit einfachen Impulsen dabei, Ihren Schlaf im Alltag besser zu verstehen und kleine Veränderungen auszuprobieren.



## Was Sie in diesem Ratgeber finden

---

- ✓ Warum Schlaf für Körper und Geist wichtig ist
- ✓ Typische Schlafräuber im Alltag
- ✓ Was Schlafmangel bewirken kann
- ✓ Praktische Tipps und ein 7-Tage-Experiment

# Warum Schlaf wichtig ist

Schlaf unterstützt Körper, Gehirn und Regeneration.

Guter Schlaf ist die Basis für Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit. Er stärkt Konzentration und Gedächtnis, stabilisiert die Stimmung und unterstützt das Immunsystem. Während der Nacht erholt sich Ihr Körper, repariert Zellen und bereitet sich auf den nächsten Tag vor.



## Konzentration

Besser fokussieren und klarer denken.



## Stimmung

Mehr innere Balance und Belastbarkeit.



## Immunsystem

Erholung unterstützt die Abwehrkräfte.



## Regeneration

Körper und Nervensystem können sich erholen.



## Energie

Erholsamer Schlaf gibt Kraft für den Tag.

## Schlafphasen einfach erklärt



### Leichtschlaf

Übergang in den Schlaf, der Körper fährt herunter.



### Tiefschlaf

Wichtig für körperliche Erholung und Regeneration.



### REM-Schlaf

Wichtig für Träume, Lernen und Verarbeitung.

Ein gesunder Schlafzyklus dauert etwa 90 Minuten und wiederholt sich mehrmals pro Nacht. Für optimale Erholung sind alle Schlafphasen wichtig.

# Schlafräuber im Alltag

Oft sind es mehrere kleine Faktoren, die zusammenwirken.

Schlechter oder unruhiger Schlaf hat selten nur eine Ursache. Oft sind es kleine Faktoren im Alltag, die sich überlagern und den Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Wenn Sie typische Schlafräuber erkennen, können Sie gezielt kleine Veränderungen vornehmen – und so Schritt für Schritt besser schlafen.



## Stress & Grübeln

Ein aktiver Kopf erschwert oft das Einschlafen.



## Bildschirmzeit

Licht und Inhalte können das Runterfahren erschweren.



## Koffein & Alkohol

Beides kann den Schlaf später noch beeinflussen.



## Unregelmäßige Zeiten

Wechselnde Zeiten, Lärm oder Schichtarbeit können den Rhythmus stören.

## Was Schlafmangel bewirken kann



### Konzentration

Fokus lässt nach, Ablenkung nimmt zu.



### Reaktion

Langsamere Reaktionen erhöhen das Risiko.



### Fehler

Unaufmerksamkeit kann zu mehr Fehlern führen.



### Stimmung

Reizbarkeit und Stress nehmen zu.



### Energie

Weniger Energie, schneller erschöpft.



Schon 17 Stunden Wachsein können die Leistungsfähigkeit ähnlich beeinträchtigen wie ca. 0,5 Promille Alkohol.

# Kleine Schritte für besseren Schlaf

Nicht perfekt – nur machbar.

Besser schlafen beginnt nicht mit großen Veränderungen, sondern mit kleinen Gewohnheiten, die sich leicht in den Alltag einfügen. Jeder kleine Schritt sendet ein positives Signal an Ihren Körper und unterstützt natürliche Hormone, die für erholsamen Schlaf wichtig sind. Wiederholung schafft Wirkung – nicht Perfektion.



## 1. Schlafzeiten

Möglichst  
regelmäßig schlafen  
und aufstehen.



## 2. Abendroutine

Eine ruhige  
Routine hilft beim  
Runterfahren.



## 3. Gedanken notieren

Offene Gedanken  
vor dem Schlafen  
aufschreiben.



## 4. Handy früher weg

Bildschirme bewusst  
früher beenden.



## 5. Umfeld gestalten

Das Schlafzimmer  
dunkel, ruhig und  
angenehm halten.

## Mein 7-Tage-Schlaf-Experiment

Das möchte ich testen: \_\_\_\_\_

Wann setze ich es um? \_\_\_\_\_

Daran merke ich, ob es mir hilft: \_\_\_\_\_

### Meine 7-Tage-Checkliste

| Tag 1                 | Tag 2                 | Tag 3                 | Tag 4                 | Tag 5                 | Tag 6                 | Tag 7                 |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Ich habe meinen Schritt umgesetzt.



*Kleine Schritte wirken oft besser als große Vorsätze.*

Seien Sie freundlich zu sich – Ihr Körper dankt es Ihnen.