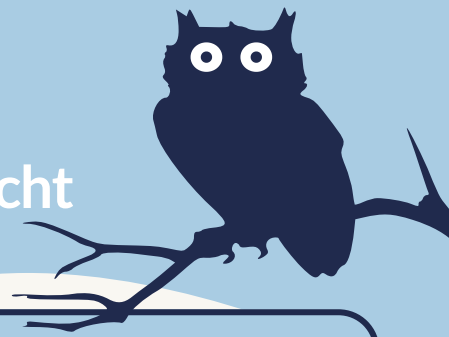


Das Schlaf-Lab

Dein Schlaf-Guide für eine erholsame Nacht



Die Atem-Fernbedienung (4-7-8 Methode)

4 Sek. tief durch die Nase **einatmen**.

7 Sek. den Atem sanft **halten**.

8 Sek. vollständig durch den Mund **ausatmen**.

Tipp: Mach es so, wie es sich für dich gut anfühlt!

Der mentale Cut (Päckchen-Methode)

Einpacken: Alles (To-dos, Sorgen, Pläne) in einen Karton packen.

Verschließen: Ganz bewusst den Karton zukleben.

Rausstellen: Das Paket vor die Tür stellen. Es ist dort sicher.

Nutzen: Dein Kopf bekommt die Erlaubnis, loszulassen.

Deine Top 5 für den Alltag

- 1. Licht-Anker** ☀️ Tanke morgens, am besten vor 11 Uhr, Tageslicht. Das unterstützt deine innere Uhr und hilft deinem Körper, abends zur richtigen Zeit müde zu werden. Guter Schlaf beginnt am Morgen!
- 2. Thermik-Trick** 🌡️ Dusche 60–90 Minuten vor dem Schlafengehen warm. Dadurch weiten sich die Gefäße, die Wärme kann besser abgegeben werden und deine Körperkerntemperatur sinkt. Das hilft dir beim Einschlafen.
- 3. Pufferstunde** ⌚ Schenke dir vor dem Schlafengehen eine Stunde ohne Smartphone und äußere Reize. Dein Gehirn braucht diesen bewussten Übergang, um am Abend herunterzufahren.
- 4. Koffein-Cut-off** ☕ Halte konsequent einen Abstand von 8 bis 10 Stunden zum Schlafengehen ein. So vermeidest du, dass sich deine Einschlafzeit nach hinten verschiebt und schützt deine wichtigen Tiefschlafphasen.
- 5. 20-Minuten-Regel** 🛏️ Das Bett ist kein Wartezimmer. Wenn du nach 20 Minuten noch wach liegst, steh auf und wechsle den Raum. Lenk dich bei gedimmtem Licht mit etwas Unaufgeregtem ab, bis die Müdigkeit zurückkehrt.