



Individuelle Morgen- und Abendroutinen für besseren Schlaf

Ein gesunder Schlafrhythmus beginnt und endet mit einer guten Routine. Dein Körper hat eine innere Uhr, die durch feste Gewohnheiten optimal eingestellt werden kann. In diesem Handout erfährst du, welche Morgen- und Abendroutinen dir helfen, besser zu schlafen, und bekommst Vorlagen zur individuellen Gestaltung deiner eigenen Routine.

Morgenroutine für einen energiereichen Start

Eine gute Morgenroutine hilft dir, deinen Tag bewusst und aktiv zu beginnen. Sie gibt dir Struktur und Energie für den Tag.

Beispielhafte Morgenroutinen:

- **Natürliches Licht tanken:** Gehe direkt nach dem Aufstehen ans Fenster oder nach draußen.
- **Wasser trinken:** Nach der Nacht ist dein Körper dehydriert – ein Glas Wasser weckt dich auf.
- **Sanfte Bewegung:** Ein kurzes Stretching oder Yoga kurbeln den Kreislauf an.
- **Bewusste Atmung oder Meditation:** Den Tag entspannt starten mit ein paar Minuten Ruhe.
- **Gesunde Morgenmahlzeit:** Frische und nährstoffreiche Nahrung versorgt dich mit Energie.

Nun überlege dir, welche der genannten Ideen du für deine Morgenroutine umsetzen möchtest. Trage sie in der Übersicht ein und tracke deinen Fortschritt.

Tipp: Suche dir zunächst 1-3 Aktivitäten aus, um langfristig eine Routine zu entwickeln.

Deine Morgenroutine

Aktivitäten Woche 1

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Aktivitäten Woche 2

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Aktivitäten Woche 3

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Aktivitäten Woche 4

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Nachdem du deine neue Morgenroutine 1-4 Wochen ausprobiert hast, kannst du die folgenden Reflexionsfragen nutzen, um sie noch besser an dich und deine Bedürfnisse anzupassen.



Reflexion:

Was hat gut funktioniert?



Reflexion:

Was möchtest du anpassen?

Abendroutine für erholsamen Schlaf

Eine entspannende Abendroutine signalisiert deinem Körper, dass es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen. Vermeide hektische Aktivitäten und schaffe eine entspannende Atmosphäre.

Beispielhafte Abendroutinen:

- **Licht reduzieren:** Dimme das Licht und vermeide blaues Licht von Bildschirmen mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen.
- **Entspannungstechniken:** Atemübungen, Meditation oder ein warmes Bad helfen beim Runterkommen.
- **Reflexion & Dankbarkeit:** Schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist, um mit positiven Gedanken einzuschlafen.
- **Regelmäßige Schlafenszeit:** Versuche, jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett zu gehen, um deinen Rhythmus zu stabilisieren.
- **Buch statt Bildschirm:** Tausche das Handy gegen ein Buch oder ein Hörbuch, um deine Augen und dein Gehirn zu entlasten.

Überlege dir nun, welche der genannten Ideen du für deine Abendroutine umsetzen möchtest.

Tipp: Denk' dran zunächst 1-3 Aktivitäten zu wählen, um langfristig eine Routine zu entwickeln.

Deine Abendroutine

Aktivitäten Woche 1

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Aktivitäten Woche 2

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Aktivitäten Woche 3

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Mo Di Mi Do Fr Sa So

Aktivitäten Woche 4

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Nachdem du deine neue Abendroutine 1-4 Wochen ausprobiert hast, kannst du die folgenden Reflexionsfragen nutzen, um sie noch besser an dich und deine Bedürfnisse anzupassen.



Reflexion:

Was hat gut funktioniert?



Reflexion:

Was möchtest du anpassen?



Fazit: Dein individueller Rhythmus für besseren Schlaf

Deine Morgen- und Abendroutine bestimmt, wie erholsam dein Schlaf ist. Nutze die Vorlagen, um deine persönlichen Gewohnheiten zu gestalten. Starte mit kleinen Veränderungen und finde heraus, was dir am besten hilft.