



# Checkliste für einen besseren Schlaf

Diese Checkliste ist angelehnt an flowGrade. Mehr Informationen unter: [www.flowgrade.de](http://www.flowgrade.de)

Mit einem gesunden Schlaf werden wir produktiver, stressresistenter, leistungsfähiger, zufriedener, gesünder und sehen auch noch besser aus. Dabei hängt guter Schlaf von mehreren Faktoren ab.

Hiermit hast du eine Checkliste, um sicherzustellen, dass du jeden Abend mit besten Voraussetzungen für eine erholsame Nacht ins Bett gehst.

## ERMITTLE DEINEN SCHLAF-SCORE

Nimm einen Stift zur Hand und gehe Punkt für Punkt die Checkliste durch. Setze ein Häkchen nach jedem Punkt, den du erfüllt hast. Nachdem du alle Punkte durchgegangen bist, zähle alle Häkchen zusammen. Jedes Häkchen entspricht einem Punkt. Die endgültige Anzahl ergibt deinen Schlaf-Score für den jeweiligen Tag. In der Liste rechts findest du die Auflösung.

## DIE 7-TAGE-SCHLAF-CHALLENGE

Meine Herausforderung an dich:  
Kopiere dir die Rückseite dieser Checkliste sieben Mal und fülle sie eine Woche lang jeden Abend kurz vor dem Schlafengehen aus.  
Nach einer Woche solltest du bereits Veränderungen in deiner Schlafqualität bemerken.  
Wenn etwas für dich funktioniert, bleib dabei!

## AUFLÖSUNG DER SCHLAFVORBEREITUNG

0 - 3 Punkte = Minimal: Du solltest versuchen, weitere Punkte in deinen Alltag einzubinden, die dir dabei helfen können, dauerhaft besser zu schlafen.

4 - 6 Punkte = Gut: Du bist auf einem gesunden Weg und dein Körper wird es dir danken! Bleib weiter dran und etabliere eine Routine, die für dich optimal ist.

7 - 9 Punkte = Optimal: Du hast dein Umfeld und deine Routinen auf deine körperlichen und mentalen Bedürfnisse angepasst.

Bleib dabei und deine Schlafqualität wird es dir danken!

# CHECKLISTE FÜR EINEN BESSEREN SCHLAF

1. Hast du heute tagsüber genügend Wasser getrunken?

**MEIN TIPP:** Nachts verliert unser Körper bis zu einem halben Liter Flüssigkeit, die unsere Entgiftungsorgane brauchen, um ordentlich arbeiten zu können. Daher starte deinen Morgen mit einem Glas Wasser und trinke auch tagsüber genug, um dich auf die nächste Nacht vorzubereiten. Empfehlung: 20-30 ml/ KG Körpergewicht.

2. Warst du heute an der frischen Luft?

**MEIN TIPP:** Natürliches Tageslicht ist ein essentieller Signalgeber für unsere biologische Uhr. Für einen gesunden Biorhythmus, gehe so oft wie möglich nach draussen und tanke natürliches Sonnenlicht.

3. Gehst du heute zur selben Zeit wie gestern ins Bett?

**MEIN TIPP:** Guter Schlaf ist rhythmisch. Wenn wir uns selbst erlauben, dann zu schlafen, wenn wir müde sind, etablieren wir beinahe von ganz alleine einen Rhythmus. Versuche, jeden Tag etwa zur gleichen Zeit aufzustehen und ins Bett zu gehen.

4. Hast du dein Abendessen mind. zwei Stunden vor deiner Schlafenszeit zu dir genommen?

**MEIN TIPP:** Vermeide schwere und süße Mahlzeiten unmittelbar vor dem Zubettgehen. Dein Körper sollte nachts seine Energie darauf verwenden können, sich so gut wie möglich zu regenerieren. Dazu kein Koffein nach 14 Uhr mehr.

5. Hast du rechtzeitig die Augen von Bildschirmen gelassen?

**MEIN TIPP:** Smartphones, Tablets und Fernseher emittieren viel künstliches blaues Licht, welches die Produktion von Melatonin, dem wichtigsten Schlafhormon, unterdrückt. Vermeide daher unmittelbar vor dem Zubettgehen Multimedia-Geräte.

6. Fühlst du dich entspannt und locker?

**MEIN TIPP:** Vermeide fordernde mentale Arbeit und intensives Fitnessstraining in den zwei Stunden vor dem Schlafengehen. Stattdessen signalisiere deinem Körper den Beginn der Ruhezeit mit einer Entspannungsübung, einer kurzen Meditation oder einem warmen Bad. Dazu kannst du ein paar Seiten lesen oder ein Hörbuch hören, um den Geist vom Alltagsstress abzulenken.

7. Ist deine Zimmertemperatur angenehm?

**MEIN TIPP:** Für die meisten Menschen liegt eine optimale Schlaftemperatur zwischen 15 und 19 Grad. Passe die Temperatur auf dein individuelles Wohlfühl an, sodass du weder schwitzt noch frierst.

8. Sind deine elektronischen Geräte im Schlafzimmer ausgeschaltet?

**MEIN TIPP:** Die elektromagnetischen Felder von Smartphone, Fernseher, WLAN-Router können den Schlaf stören. Schalte daher diese Geräte über Nacht ab und erlaube deinem Körper, sich ungestört zu regenerieren.

**Bonus:** Hast du natürliche, schlaffördernde Wirkstoffe zu dir genommen?

**MEIN TIPP:** Tees mit Lavendel, Passionsblume und Zitronenmelisse wirken beruhigend und verhelfen dir zum besseren Einschlafen.

Nun zähle alle Checkmarks zusammen.  
Wieviele Punkte hast du heute erreicht?

**Dein Schlaf-Score:**

**Am Morgen auszufüllen:**

Wie hast du geschlafen? \_\_\_\_\_

Was hat funktioniert und wo gab es noch Störfaktoren? \_\_\_\_\_

Was möchtest du heute verbessern? \_\_\_\_\_