

Besser einschlafen

Ziel: Schneller und besser einschlafen

Gründe dafür: Eine gute Schlafqualität ist wichtig für das körperliche und psychische Wohlbefinden. Schlaf kann außerdem dabei helfen, nach einer Krankheit schneller wieder gesund zu werden.

Wie Sie sicher schon gehört haben, gibt es verschiedene Regeln, die Ihnen beim Ein- und Durchschlafen helfen können - die sogenannten „Schlafhygieneregeln“. Zu diesen Regeln zählt zum Beispiel, dass man ein Zubettgeh-Ritual hat, vor dem Schlafengehen keine anstrengenden körperlichen Aktivitäten mehr durchführt und auch nichts Schweres mehr isst. Viele Personen nehmen diese Regeln zwar zur Kenntnis, setzen diese aber nicht in ihren Alltag um. Mit der folgenden Übung möchten wir es Ihnen erleichtern, die Schlafhygieneregeln umzusetzen.

Frage	Antwort	Antwort	Antwort
Schlafregel, die Sie gern für sich selbst umsetzen möchten			
Wenn Sie diese Regel noch nicht umsetzen, was sind die Gründe dafür?			
Was können Sie tun, um mit solchen Schwierigkeiten umzugehen, die Sie in der letzten Zeile beschrieben haben? Versuchen Sie die Frage mit einer „Wenn-Dann“ Regel zu beantworten. Zum Beispiel: „Wenn ich müde werde, esse ich keine fettigen Sachen mehr“			
Was würde Ihnen helfen, die Regel umzusetzen? Eine Möglichkeit zur Formulierung könnte eine „Wenn-Dann“ Regeln sein. Zum Beispiel: Wenn es nach 18 Uhr ist, dann esse ich keine Chips mehr. Versuchen Sie das mal			
Wann werden Sie versuchen, diese Regel umzusetzen?			