

Schlafprotokoll

Gesunder Schlaf

Gesunder Schlaf stellt die Basis für einen gesunden Lebensstil dar. Ob du ausgeruht bist oder übermüdet, hat das einen großen Einfluss darauf, was du isst, wie du dich bewegst und wie du dich fühlst. Wusstest du, dass selbst dein innerer Kritiker meist lauter zu dir spricht, wenn du nicht ausgeruht bist? Achte einmal darauf.

WIE VIEL SCHLAF BRAUCHE ICH EIGENTLICH?

Die Antwort wird dich vermutlich nicht überraschen: 8 Stunden ist und bleibt ein guter Richtwert.

Aus meinen Recherchen sowie meinen eigenen Experimenten zum Thema Schlaf beobachte ich Folgendes:

- Je nachdem, wie groß dein Schlafdefizit ist, kann dein Schlafbedarf zu Beginn ggf. sogar größer sein.
- Nach ein paar Wochen des bewussten Ausschlafens wird er sich zwischen 7 und 9 Stunden einpendeln.
- Nach höherer körperlicher oder mentaler Anstrengung ist dein Schlafbedarf meist größer.
- Es gibt nur sehr wenige Menschen, die weniger Schlaf benötigen. Diejenigen, die behaupten, mit nur 5 oder 6 Stunden Schlaf dauerhaft gut auszukommen, wissen vermutlich gar nicht, wie leistungsfähig und gut gelaunt sie eigentlich sein könnten.* (Ja, deine Stimmung wird definitiv durch die Schlafmenge beeinflusst.)

Empfehle ich hier nun ein Standardprogramm für alle?

Nein.

Warum nicht?

Weil du das für dich geeignete Pensum ermitteln darfst und sollst.

Und ich zeige dir in diesem Protokoll, wie du es machst.

1. Ermittle dein derzeitiges durchschnittliches Schlafpensum in Stunden:

Derzeitiges Schlafpensum: _____

2. Ermittle dein erreichbares nächstes Schlafziel

Basierend auf deinem aktuellen Schlafpensum habe ich 2 Szenarien für dich entwickelt. Du schläfst bereits um die 8 Stunden pro Nacht oder du schläfst deutlich weniger als 8 Stunden pro Nacht. Gehe zu dem, welches deinem Schlafpensum am nächsten kommt.

SZENARIO 1: DU LIEGST BEREITS BEI ETWA 8H PRO NACHT ODER DARÜBER:

Dann lege Folgendes fest:

1. Wann musst du morgens aufstehen:
2. Rechne nun 8 Stunden rückwärts, dann musst du idealerweise einschlafen:
3. Rechne noch 30 Minuten hinzu: zu dieser Zeit sollte spätestens die Entspannungsphase starten, sprich alle elektronischen Geräte aus und herunterkommen.

Beispiel: 8 Stunden Schlaf pro Nacht

Aufstehen: 6:30 Uhr morgens

Schlafzeit: 8 Stunden

Einschlafzeit: 6:30 Uhr - 8 Stunden = 10:30 Uhr abends

Beginn der Entspannungsphase: 10:00 Uhr abends

SZENARIO 2: DU LIEGST BEI DEUTLICH UNTER 8 SCHLAFSTUNDEN

1. Wann musst du morgens aufstehen:
2. Nimm jetzt deine durchschnittliche Schlafzeit und rechne 1 Stunde dazu. Jetzt nimm diese Zahl und errechne damit, wann du idealerweise einschlafen musst:
3. Rechne noch 30 Minuten hinzu: zu dieser Zeit werden spätestens alle elektronischen Geräte ausgeschaltet und du bereitest dich auf das ins Bett gehen vor.

Warum? Ich möchte, dass du Erfolg hast. Eine zu große Änderung der Schlafzeit kann ggf. eine zu große Herausforderung / Änderung im 1. Schritt sein. Daher fangen wir erstmal mit 1 Stunde mehr Schlaf pro Nacht an und schauen, welche Auswirkungen das auf dich hat.

Beispiel: 6 Stunden Schlaf pro Nacht

Aufstehen: 6 Uhr morgens

Schlafzeit: 6 h + 1 h = 7 Stunden

Einschlafzeit: 6 Uhr - 7 Stunden = 11 Uhr abends

Beginn der Entspannungsphase: 10:30 Uhr abends

3. Plane eine Entspannungsphase mit ein

Um die Schlafqualität zu steigern ist es für viele hilfreich, die Zeit unmittelbar vor dem Schlafengehen nicht mehr zu arbeiten oder fern zusehen, sondern sich langsam auf Entspannung und Schlaf einzustellen.

3 DINGE, DIE DU IN DER ENTSPANNUNGSPHASE MACHEN KANNST, UM ABZUSCHALTEN:

Beispiele:

- Duschen oder Gesichtsmaske
- in einem Buch lesen (idealerweise kein Arbeitsbuch!)
- eine Tasse Tee trinken (Achtung: Koffeinfrei bitte)

Was sind deine 3 Dinge, die du während deiner Entspannungsphase machen kannst:

-
-
-

Hier kommen noch ein paar weitere Grundsätze für gesunden Schlaf:

- Idealerweise stehst du jeden Tag zur gleichen Zeit auf (ja, auch am Wochenende).
- Um das Aufstehen zur gleichen Zeit zu gewährleisten, gehst du idealerweise jeden Tag zur etwa gleichen Zeit ins Bett.
- Schlafe nicht zu lange, stelle dir zu Beginn einen Wecker, wenn du noch nicht von alleine aufwachst.
- Direkt vor dem Schlafengehen muss die Bildschirmzeit deutlich reduziert werden.
- Ein dunkler und gut gelüfteter, etwas kühlerer Raum erhöht deine Schlafqualität.
- Dein tägliches Bewegungspensum hat einen großen Einfluss auf deine Schlafqualität. Erhöhe ggf. dein Bewegungspensum tagsüber, um deine Schlafqualität positiv zu beeinflussen und dir das Einschlafen zu erleichtern.

Quellen:

*Why We Sleep, Matthew Walker
<https://www.sleepfoundation.org>

Dein Schlafprotokoll

Fülle es morgens aus und notiere die Schlafdauer in der Nacht, dein Energielevel am Morgen, wie viel Bewegung du am Vortag hattest und weitere Dinge, die dir aufgefallen sind.

Die Verwendung eines Fitness-Trackers erleichtert die Dokumentation, ist aber kein Muss.

Beispiel:

Schlafdauer insgesamt: *7:30 h, konnte nicht einschlafen*

Energielevel an diesem Tag (Skala 1-10): *4 - nicht ausgeschlafen, müde und kam nur schwer aus dem Bett*

Bewegung am Vortag: *30 min Spaziergang draußen*

Beobachtungen: *ich konnte nicht einschlafen, vielleicht brauche ich abends noch etwas mehr Zeit um abzuschalten und schaue nicht mehr um 20:00 in meine Arbeitsmails.*

Tag 1:

Schlafdauer insgesamt: _____

Energielevel an diesem Tag (Skala 1-10): _____

Bewegung am Vortag: _____

Beobachtungen: _____

Tag 2:

Schlafdauer insgesamt: _____

Energielevel an diesem Tag (Skala 1-10): _____

Bewegung am Vortag: _____

Beobachtungen: _____

Tag 3:

Schlafdauer insgesamt: _____

Energielevel an diesem Tag (Skala 1-10): _____

Bewegung am Vortag: _____

Beobachtungen: _____

Tag 4:

Schlafdauer insgesamt: _____

Energielevel an diesem Tag (Skala 1-10): _____

Bewegung am Vortag: _____

Beobachtungen: _____

Tag 5:

Schlafdauer insgesamt: _____

Energielevel an diesem Tag (Skala 1-10): _____

Bewegung am Vortag: _____

Beobachtungen: _____

Tag 6:

Schlafdauer insgesamt: _____

Energielevel an diesem Tag (Skala 1-10): _____

Bewegung am Vortag: _____

Beobachtungen: _____

Tag 7:

Schlafdauer insgesamt: _____

Energielevel an diesem Tag (Skala 1-10): _____

Bewegung am Vortag: _____

Beobachtungen: _____