



Schlafhygiene

Im Voraus Tagesstruktur anpassen

- tagsüber für genügend **Bewegung** sorgen
- für genügend **Tageslicht** (Aufnahme) sorgen
- Sport treiben * / jedoch kein **Sport** vorm Schlafengehen
- möglichst gleiche Bettzeiten für den **Biorhythmus** (und 7-8h Ruhe)
- zum **Abend** hin **Licht dimmen** und **Ritual(e)** zum Bettgehen etablieren
- **keine Arbeit** mit ins **Bett** nehmen!
- Arbeit und **Freizeit** in getrennten Räumen / Orten durchführen
- **Traumtagebuch** / Glückstagebuch führen (Gedanken aufschreiben)
- für genügend **soziale Kontakte** sorgen (z.B.: im Hobby oder Sport *)
- gesundes (und leichtes) Essen / auf den **Vitaminhaushalt** achten
- mäßig oder besser gar **kein Alkohol** zu sich nehmen

* Körperliche Betätigungen steigert die Ausschüttung von „**Glückshormonen**“. Sport hilft **Aggressionen abzubauen** und fördert ebenfalls den Hormonausgleich, und Entspannungsübungen, wie z.B.: **Meditation**, sind ebenfalls förderlich.

Alternativen entwickeln

- „Wohlfühlort“ imaginieren
- kurze Meditation oder Autogenes Training
- Geführte Meditation / Selbsthypnose:
 - [Calm](#) for Meditation and Sleep
 - [Headspace](#) Sleep and Meditation Made Simple
 - [Insight Timer](#) Sleep, Relax & More
 - [7Mind](#) Bewusster und entspannter leben
 - [Buddhify](#) Meditation & Mindfulness