

Schlafroutrinen etablieren & Handy Clean Up

Eine feste Schlafroutine signalisiert dem Körper, wann es Zeit ist, zur Ruhe zu kommen – ähnlich wie ein innerer Fahrplan für Entspannung und Erholung. Sie hilft, den natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus zu stabilisieren und fördert die Ausschüttung von Melatonin, dem Hormon für guten Schlaf. Die Routine sorgt für einen tieferen Schlaf, erholt aufzuwachen, sowie tagsüber für mehr Energie und Konzentration. Besonders in stressigen Phasen wirkt eine etablierte Routine wie ein Anker für Körper und Nervensystem. Bereits nach wenigen Wochen kann, bei regelmäßigem Einhalten, eine erste Verbesserung zu spüren sein.

- ___:___ **Ankeraufstehzeit, auch am Wochenende, wichtig:** innerhalb der ersten Stunde nach dem Aufstehen entweder 10 Minuten bei Sonne oder 20 Minuten bei Bewölkung in den Himmel schauen, bzw. eine Tageslichtlampe (10tsd Lux) nutzen. Gerne auch etwas Frühsport.
- ___:___ **Bettgezeit:** rückwärts von Ankeraufstehzeit in 90 Minuten Schritten (z.B. 6h, 7,5h, 9h), plus etwa 15 Minuten Einschlafzeit z.B.: 7 Uhr Ankeraufstehz. = 21.45 Uhr oder 23.15 Uhr
- ___:___ **Abendbrotzeit,** ~3h vor Bettzeit, damit der Magen beim Einschlafen nicht mehr beschäftigt ist, eventuell vor dem Schlafen 1 Teelöffel Mandelmuss zur Blutzuckerstabilisierung in der Nacht
- ___:___ **kein blaues Licht** mehr in die Augen, ~2h vor Bettgezeit: Handy aus oder in schwarz/weiß Modus (Augenschonmodus reicht nicht!), Tablet, PC, Fernsehen und helles Licht in der Wohnung vermeiden. Falls es doch nicht ohne geht: Blaulichtfilter-Brille besorgen
- ___:___ **letztes Koffein:** letzte Tasse Kaffee/Schwarztee oder Ähnliches etwa 8h vor Bettgezeit
- ___:___ spätestens **Mittagsschlaf** beenden: Dauer maximal 25 Minuten, da sonst eine Tiefschlaf-Phase beginnt, was das Einschlafen abends stören kann. Spätestens 7h vor der Bettgezeit beenden

Duschen: morgens eher kühl/kalt duschen zum Aufwachen und um die Körperkerntemperatur zu steigern. Abends eher warm/heiß duschen, um die Körperkerntemperatur zu senken.

Gutes Schlafumfeld schaffen:

- möglichst kühl, evtl. mit kühlenden Gelkissen bei Neigung zu Hitze
- keine elektronischen Geräte, zur Not im Flugmodus und sehr dunkles schwarz/weiß Display
- möglichst dunkle Umgebung oder Schlafmaske, kleine Lichter evtl. abkleben
- ruhige Umgebung, evtl. Ohrstöpseln: gerne verschiedene Varianten probieren, z.B. aus Silikon, Schaumstoff, Wachs etc. (mein persönlicher Favorit sind die „Loops Earplugs“)
- Lavendelduft/-spray

Bonus: Möglichkeiten für ein Smartphone Clean-Up zur Nervensystemregulierung

- ALLE Benachrichtigungen ausschalten: Töne, Vibrationen usw. (außer von echten Menschen)
- Startbildschirm neu sortieren: ablenkende Apps auf Seite 4 schieben, nur notwendige auf Seite 1
- Apps gruppieren in Ordnern, die am meisten ablenken: z.B. SocialMedia, Nachrichten
- Stark ablenkende Apps löschen
- News Apps löschen – außer der #1 Quelle
- Gruppen, z.B. bei WhatsApp verlassen, wenn sie nicht unbedingt nötig sind
- Nicht sofort antworten, sondern 1x am Tag gesammelt
- Von Newslettern abmelden
- Smartphone-freie Zeit etablieren, zB bei Treffen mit Freunden, Essenszeiten, auf Toilette...:
In diesen Zeiten nutze ich kein Handy: _____

Ersatzstrategien festlegen:

Beispiele: Lesen, Journaling, Träumen, Atem- oder Bewegungsübung....

Falls ich den Drang verspüre, nach meinem Smartphone zu greifen dann:

Falls ich den Drang verspüre, nach meinem Smartphone zu greifen dann:

Ein wöchentlicher Cheat-Tag

An diesem Tag nutze ich mein Smartphone so oft ich will: _____

Wofür möchte ich diese Routinen etablieren? Was motiviert mich, dies durchzuhalten?

Weiterführende Informationen und detaillierte wissenschaftliche Erklärungen:

z.B. „Die Tiefschlafformel“ von Chris Suredel oder auf der englischsprachigen Seite von www.hubermanlab.com

Alle Angaben sind natürlich sehr generalisiert und können für Individuen abweichen!