

# Checkliste Einschlafen

#missionmacher

## GUTEN ABEND. GUTE NACHT?



### Warum kann ich oft schlecht einschlafen?

Bevor wir uns schlafen legen, muss unser Körper und Geist langsam zur Ruhe kommen. Häufig stehen wir aber noch bis kurz vorm Schlafengehen unter Strom, sind noch mit Freunden unterwegs oder haben unser Smartphone in der Hand. Wer gut schlafen will, muss den Tag mit Ruhe ausklingen lassen.

Top fit aus dem Bett und mit 100 % in den Tag starten ist für dich nur ein Traum? Diese Checkliste hilft dir dabei. Denn die richtigen Einschlafrituale können die Qualität und Erholbarkeit deines Schlafes verbessern. Schau dir die Rituale vorm Schlafengehen an und versuche dich in der nächsten Woche dran zu halten.

	Check: <input checked="" type="checkbox"/>						
To-dos:	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Kein Handy (Blaulicht) am Bett (Lies besser ein Buch)							
Kein TV-/Medienkonsum kurz vor dem Zubettgehen							
Nicht zu spät und zu schwer zu Abend essen							
Leg dich in ein gemachtes Bett							
Raumtemperatur regulieren (Ideal sind 16-18 Grad: mit kühlem Kopf schläft es sich besser)							
Raum abdunkeln							
Kein Alkoholkonsum							
Abends nicht zu viel trinken → nächtliche Toilettengänge							