

Deine 'Best Practices' für einen erholsamen Schlaf

► **Halte dich an regelmäßige Schlafenszeiten.** Unser Körper mag Regelmäßigkeit. Versuche, zu denselben Zeiten ins Bett zu gehen und aufzuwachen. Wenn du deinen Schlafrhythmus gelegentlich ändern musst, entscheide dich für eine Änderung der Bettzeit. Eine konstante Aufwachzeit ist wichtiger, denn sie ist der Ankerpunkt für deinen Schlaf.

Info: Unregelmäßige Schlaf-Wach-Zeiten sind im Grunde genommen das Äquivalent zum Jetlag. Da dein Schlaf-Wach-Rhythmus nicht richtig reguliert ist, fühlt es sich an, als würdest du durch Zeitzonen reisen.

► **Halte deinen Alkohol- und Koffeinkonsum in Grenzen.** Beides stört den Schlaf. Versuche, innerhalb von mindestens 7-8 Stunden vor dem Schlafengehen kein Koffein zu dir zu nehmen und Abends den Alkoholkonsum auf ein Minimum oder gänzlich zu reduzieren (3-4 Stunden vor dem Schlafengehen).

► **Esse und trinke in angemessener Weise.** Eine moderate bis kleine Mahlzeit etwa 2-3 Stunden vor dem Schlafengehen, die ausgewogene Nährstoffe (insbesondere Proteine und leicht verdauliche Kohlenhydrate wie Kartoffeln, Nudeln o.ä.) enthält, kann den Schlaf fördern. Versuche, in den letzten 2 Stunden vor dem Schlafengehen nicht zu viel Flüssigkeit zu dir zu nehmen, um zu vermeiden, dass du wegen Toilettengängen aufwachst.

► **Schalte deine elektrischen Geräte aus.** Digitale Geräte stimulieren unser Gehirn. Ich empfehle dir, mindestens 1 Stunde vor dem Schlafengehen alle Bildschirme auszuschalten. Dazu gehören TV, Computer/Laptop und insbesondere Smartphones. Die Bildschirme setzen blaues Licht frei, das unser Gehirn daran hindert, sich auf den Schlaf vorzubereiten und das Schlafhormon Melatonin ungehindert auszuschütten.

Zusätzlicher Tipp: Blau-Licht-Filter Blocker Brille nach Sonnenuntergang.

► **Vor dem Schlafengehen Stress abbauen.** Versuche es mit Yogaübungen, Lesen, Atemübungen (z.B. 4-7-8), binauralen Beats, progressiver Muskelentspannung oder Meditation - ganz egal was dir hier am Besten hilft, um abzuschalten. All diese Entspannungsübungen können natürlich auch gerne während stressigen Phasen im Laufe des Tages als kurze Pausen genutzt werden.

► **Rasende Gedanken beim Einschlafen? Versuch's mal mit einem 'Brain Dump'.** Nimm dir ein paar Minuten Zeit und schreib eine Liste mit allem, was dich nervt oder beschäftigt. Was auch immer in deinem Kopf ist, bring es zu Papier. Somit ist es aus deinem Kopf raus, du musst nicht mehr darüber nachdenken und kannst hoffentlich entspannter einschlafen.

► **Stelle dir einen Reminder, um ausreichend Schlaf zu bekommen.** Arbeite rückwärts und füge eine Pufferzeit hinzu: Wenn du um 6 Uhr morgens aufstehen und 8 bis 9 Stunden schlafen möchtest, gehe so gegen 20.30-21:00 Uhr ins Bett und mache um spätestens 21-21.30 Uhr das Licht aus.

► **Keine intensiven Belastungen mehr vor dem Schlafengehen.** Versuche, intensive physische und mentale Einheiten mindestens 2-3 Stunden vor dem Schlafen gehen zu vermeiden.

► **Nimm ein warmes Bad oder Dusche am Abend.** Ein warmes Bad oder auch eine warme Dusche (je nach persönlicher Vorliebe) kann einen erholsamen Schlaf fördern, indem es das natürliche Absinken der Körpertemperatur im Schlaf begünstigt. Ergänzen kannst du ein Bad noch mit beruhigenden Düften wie Lavendel, Zirbenöl oder Magnesium.

► **Halte deinen Schlafraum dunkel und nur fürs Schlafen.** Das bedeutet Vorhänge, Jalousien und/oder eine Schlafmaske. Zusätzlich sollte das Schlafzimmer nur fürs Schlafen (oder Entspannen) genutzt werden - nicht fürs Lernen, Arbeiten oder ähnliches.

► **Sorge für ein stressfreies und aufgeräumtes Schlafzimmer.** Beseitige deine Stapel von Post, Kartons, herumliegende Kleidung usw. und gestalte dein Schlafzimmer so, dass du dich wohlfühlst und entspannen kannst.

► **Halte deinen Schlafraum kühl.** Versuche, eine kühle Temperatur im Schlafraum zu haben, sodass unter anderem der natürliche Körpertemperaturabfall beim Schlafen begünstigt wird. Eine Temperatur zwischen 16 und 20 Grad ist nachts empfehlenswert.

► **Gehe so früh wie möglich (bestenfalls innerhalb der ersten Stunde) nach dem Aufwachen nach draußen.** Das reguliert deinen Schlaf-Wach-Rhythmus, deine innere Uhr und Hormonproduktion. Im Allgemeinen reichen schon ca. 10 bis 30 Minuten, je nach Helligkeit. Bitte keine Sonnenbrille tragen, Brillen bzw. Kontaktlinsen sind in Ordnung.

Zusätzlicher Tipp: Tageslichtlampe im Zimmer für dunkle Wintertage.

► **Wieder einschlafen nach nächtlichem Aufwachen.** Verlasse nach spätestens 20-30 Minuten das Bett. Versuche etwas Entspannendes zu machen, z.B. Lesen, Atemübung, Meditieren, Journaling oder einen kurzen Spaziergang (wenn möglich). Sobald du dich müder fühlst, gehe wieder zurück ins Bett und versuche, einzuschlafen. Falls das nicht klappt, wiederhole das Vorgehen noch einmal. Ziel ist es, dem Körper zu signalisieren, dass das Bett NUR ein Platz fürs Schlafen ist und nicht zum "Wach liegen".

Dont's: Nicht auf die Uhr schauen, kein helles Licht, kein TV/Handy/Laptop, nichts Essen.

► **Powernap für erhöhte Konzentration, Wachsamkeit und Fokus.**

Wenn dein Schlaf mal nicht optimal war in der Nacht zuvor, empfiehlt es sich, einen Powernap zu machen (oder einfach, wenn du dich danach fühlst). Zum Beispiel 1-2h vor dem Training oder Wettkampf und nicht länger als 10-20 Minuten (der Körper bleibt somit in einer leichten Schlafphase und du fühlst dich nicht 'groggy' danach).

Zusätzlicher Tipp: 'Coffee Power Nap' für doppelte Power nach dem Nap. Trink dazu vor dem Nap z.B. Kaffee oder Cappuccino. Bis das Koffein im Blut ist, dauert es etwa 20-30 Minuten.

Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen oder einfach am Tag wenn du dich danach fühlst:

- Yoga Nidra: [Deutsch](#) / [Englisch](#)
- Non-Sleep Deep Rest (NSDR):
 - [Huberman](#)
 - [MadeFor](#)
- Atemübungen:
 - [4-7-8](#)
 - [Box Breathing](#)
 - [‘Physiologischer Seufzer’](#)
- Muskelentspannung: [Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen](#)

Schlaftools

- So bekämpfst du Blaulicht am Abend
 - [Blau-Licht-Filter Brille](#)
 - “Red Screen” Hack für dein Smartphone
 - [Für iPhone](#)
 - [Für Android](#)
- Für dein Bett
 - [Blackroll Kissen](#)
 - [Emma Matratze](#)
 - [Gewichtsdecken](#)
 - [Schlafmaske](#)
- Schlaf-Tracking
 - [Sleep Cycle](#) (für Einsteiger)
 - [WHOOP](#) (für Profis)

Buchempfehlungen für Dich:

- [Das große Buch des Schlafs](#) - Matthew Walker
- [The Power of When](#) - Dr. Michael Breus
- [Take a Nap! Change your life](#) - Sara Mednick

Nochmal herzlichen Dank, dass du beim Workshop dabei warst! 😊

Bei Fragen kannst du mich natürlich sehr gerne jederzeit kontaktieren:

Instagram: [bjoern.eberhardt](#)

E-Mail: info@bjoerneberhardt.com

Meine Nummer: +4915258930584

Ich freue mich, von dir zu hören!

Energetische Grüße,

Björn