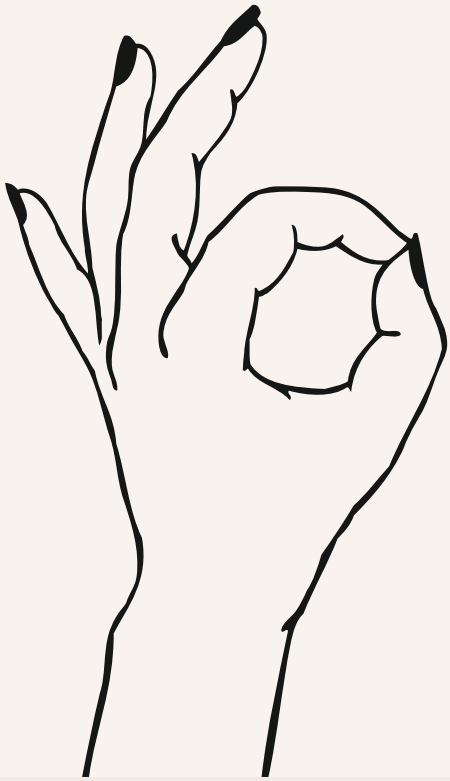
emotion for me!

Mach was draus!



WORKSHEET zu Woche 1:

Tagesreflexion für besseren Schlaf

Mit Dr. med. Martin Schlott.

WORKSHEET ZU WOCHE 1:
SCHLAF-TAGEBUCH: SO, WIE WIR DEN TAG VERLEBEN, SO SCHLAFEN WIR AUCH

Schlaf ist ein sehr natürlicher und ursprünglicher Vorgang. Wir können unseren Schlaf nicht erzwingen, wir können aber die Voraussetzungen dafür schaffen, dass erholsamer Schlaf gelingen kann. Dafür stellen wir im Umgang u. a. mit Tageslicht, Bewegung, Stress, Koffein, Alkohol, Pausen, Mediennutzung schon im Tagesverlauf die Weichen. Was es mit den einzelnen Faktoren auf sich hat, erkläre ich in den Videos. Mit diesem Fragebogen kannst du jeden Abend deinen Tag reflektieren und damit ein Bewusstsein dafür schaffen, was du für dich in den nächsten Tagen verändern möchtest, um noch besser zu schlafen.

TAGESLICHT:

Wann war ich heute draußen an der frischen Luft und wie lange?

BEWEGUNG:

Habe ich mich heute bewegt, einen Spaziergang gemacht oder intensiven Sport betrieben und zu welchen Tageszeiten war das?

STRESS:

Habe ich mich heute gestresst oder unter Druck gefühlt und wenn ja, was war der Grund dafür? Konnte ich das Thema zügig abhaken oder hat es mich länger belastet?

KOFFEIN:

Habe ich heute Kaffee oder Energydrinks zu mir genommen und wenn ja, wie viele? Und wann war das letzte koffeinhaltige Getränk?

ALKOHOL:

Habe ich heute Alkohol getrunken und wenn ja, wann, welche Art und in welcher Menge?

PAUSEN:

Habe ich heute Pausen eingelegt (auch kurze Pausen zählen), Entspannungsübungen gemacht, mich bewegt, Atemübungen in den Tagesablauf eingebaut?

MEDIEN:

Habe ich am Abend noch Fernsehen, Smartphone, Social Media, usw., genutzt und wenn ja wie lange?

WORKSHEET 1: **Tagesreflexion für besseren Schlaf**

SCHLAF:

Und am nächsten Morgen kannst du für dich kurz reflektieren: Wie gut habe ich in der letzten Nacht geschlafen? Wie schnell bin ich eingeschlafen, bin ich nachts wach geworden, konnte ich dann wieder leicht einschlafen? Und wie lange habe ich geschlafen?

VERÄNDERUNG:

Gibt es daraus etwas abzuleiten, das du für den heutigen Tag verändern möchtest, um noch besser zu schlafen?

SUPER GEMACHT! NÄCHSTE WOCHE GEHT´S WEITER!

Unbedingt mal lesen!

Dr. med. Martin Schlott ist Chefarzt für Anästhesie und Intensivmedizin sowie Schlafcoach. Seit vielen Jahren zeigt er Führungskräften, Leistungssportlern und Spitzenpolitikern, wie guter Schlaf funktioniert, was sie fitter und erfolgreicher macht. Dabei verbindet er medizinisches Wissen und bewährte Mentaltechniken mit der langjährigen Erfahrung aus Hypnose und Veränderungsprozessen. Er arbeitet und lebt mit seiner Familie in Bad Tölz/München.

www.champions-sleep.de