

## CHECKLISTE GEGEN **EINSCHLAFPROBLEME**



### **STIMULUSKONTROLLE**

- ✓ Aufstehen, wenn Sie nicht einschlafen können
- ✓ Nur ins Bett gehen, wenn Sie auch tatsächlich müde sind
- ✓ Bei Schlafproblemen nicht ständig auf die Uhr schauen



### **ROUTINE**

- ✓ Möglichst regelmäßige Bettgehzeiten einhalten
- ✓ Rituale einführen, wie z. B. jeden Abend vor dem Zubettgehen warme Milch mit Honig, Lesen, Entspannungsübungen o. Ä.



### **STRESS**

- ✓ Probleme vor dem Einschlafen lösen (ggf. Hilfe suchen)
- ✓ Konflikte klären
- ✓ Wichtige Dinge vor dem Schlafen erledigen



### **ENTSPANNUNG**

- ✓ Entspannungstechniken, wie z. B. Yoga, Progressive Muskelrelaxation oder Atemübungen anwenden
- ✓ Entspannende Musik hören
- ✓ Spaziergang an der frischen Luft
- ✓ Entspannende Düfte, wie Lavendel oder Vanille