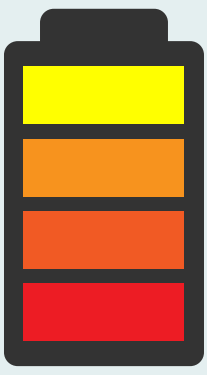
Eines vorweg: nur durch das Lesen dieser Checkliste wird dein Schlaf nicht besser. Um deinen Schlaf zu verbessern, musst du die Ursachen deiner Schlafprobleme kennen und beseitigen.

Genau dabei hilft dir diese Checkliste. Wenn du alle 7 Fragen ehrlich (und ohne faule Ausreden!) beantwortest, weisst du anschliessend genau, was du noch zu tun hast.

Bist du bereit erholsam zu schlafen? Dann lass uns loslegen!

1 LADE DEINE POWERBANK VOLL AUF

Schlaf ist die Grundvoraussetzung für deine Leistungsfähigkeit des kommenden Tages - ob du das nun glauben willst oder nicht. Der ideale Zeitpunkt, um deinen Akku voll aufzuladen, ist ein zu Bett gehen **zwischen 21 und 23 Uhr.** Dein Handy lädst du ja schliesslich auch meistens über die Nacht vollständig auf.



FRAGE 1:

Was hindert dich daran, **regelmässig** zwischen 21 und 23 Uhr ins Bett zu gehen - **äussere Umstände** oder **innere Ausreden?**

DEIN GEHIRN BESTIMMT DEINEN SCHLAFRHYTHMUS - NICHT DU 2

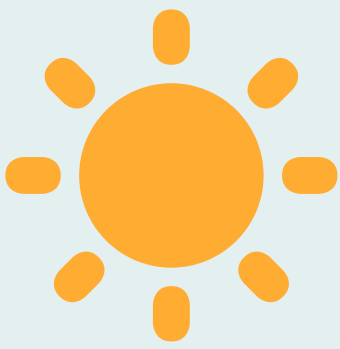
Unser Gehirn gibt den Tag- und Nachtrhythmus vor. Versuchen wir, diesen zu **überlisten**, indem wir länger wach bleiben, als unser Körper das will, **rächt sich** das meist unmittelbar am nächsten Tag. Wir sind gereizt, übermüdet und leiden unter Konzentrationsproblemen. Auf den **eigenen Körper zu hören** ist besser, als der beste Fitnesstracker. Man muss es nur tun.

FRAGE 2:

Warum bleibst du häufig **länger wach**, obwohl du eigentlich **spürst**, dass du schon **müde** bist?

3 FIAT LUX - ES WERDE LICHT!

Auf den ersten Blick sehr widersprüchlich, auf den zweiten nur logisch: Um gut zu schlafen brauchen wir **ausreichend Tageslicht.** Warum? Weil über **Tageslicht** unser wichtigstes Schlafhormon, Melatonin, **produziert** wird.
Für die Wintermonate ist eine Lichtlampe mit 10'000 LUX fast schon ein Muss - künstliches Sonnenlicht hilft ganz nebenbei auch sehr gut bei Winterdepressionen.



FRAGE 3:

Ist es realistisch, dass du zwischen Oktober und Februar täglich **mind. 1h pro Tag** draussen am **Tageslicht** bist?

SPITZENSPORTLER UND SCHLAF-PROBLEME? FEHLANZEIGE. 4

Hast du dich schon mal gefragt, warum du noch nie von einem Spitzensportler mit Schlafproblemen gehört hast? Ganz einfach, Topathleten befolgen das physiologische Gesetz von **Anspannung und Entspannung**. Auf gut deutsch: nur wer sich **tagsüber** gesund **belastet** (v.a. Muskelbetätigung), wird **nachts** auch richtig **entspannen** können.

FRAGE 4:

Powerst du dich **3 bis 4 Mal die Woche** im Pulsbereich von 130-180 Schlägen richtig aus?

Die körperliche Belastung im Pulsbereich von 130 bis 180 Schlägen pro Minute macht nur Sinn, wenn sich der morgendliche Ruhepuls ca. zwischen 55 und 65 Schlägen befindet. Ist der Ruhepuls höher, muss eine geringere Belastung gewählt werden.

5 SLEEP FASTER!

Dieser Ratschlag stammt vom (noch) nicht Schlafexperten Arnold Schwarzenegger in Bezug auf die effektive Nutzung unserer Arbeitszeit. Ganz unrecht hat er aber nicht, denn **wichtiger** als die Quantität ist die **Qualität des Schlafes.**

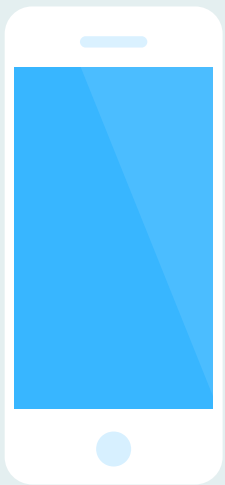
Die **3 entscheidenden Faktoren** für gute Schlafqualität:

- **Tageslicht** (Produktion von Schlafhormonen)
- **Bewegung** (Muskeln entspannen nachts besser)
- **Gedankenverarbeitung** (Probleme tagsüber lösen)

FRAGE 5:

Hast du gerade realisiert, dass du deine **Schlafqualität** zu **100% selber steuern** kannst?

FIAT LUX - ABER NICHT AM ABEND 6



Im Gegensatz zum natürlichen Tageslicht, hat **künstliches Licht** eine versteckte Gemeinheit an sich: durch den Blaulicht-Anteil glaubt unser vegetatives Nervensystem, dass es Tag ist und wir **leistungsbereit** werden sollen. Das ist v.a. beim Handy und TV-Konsum **ab 20 Uhr problematisch**. Das Problem kann aber ganz einfach gelöst werden, indem du einen (kostenlosen) Blaulichtfilter installierst.

FRAGE 6:

Benutzt du schon einen **Blaulichtfilter** (ab 20 Uhr) für deine elektronischen Geräte?

7 SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND...

Unsere **täglichen Gedanken** wirken sich direkt auf deine Schlafqualität aus. Daher ist es so unglaublich wichtig, starke Emotionen und Gedanken **tagsüber zu verarbeiten**. Wenn du das nicht tust, verfolgen dich die Gedanken bis in den Schlaf und spiegeln dir dein Befinden wieder.
Schwierige Lebenssituationen sind übrigens die **häufigste Ursache** für Schlafstörungen!

FRAGE 7:

Welche **Werkzeuge** hast du, um gut mit **herausfordernden Lebenssituationen** umzugehen?

Alle 7 Fragen im Überblick:

Was hindert dich daran, **regelmässig** zwischen 21 und 23 Uhr ins Bett zu gehen - **äussere Umstände** oder **innere Ausreden?**

Warum bleibst du häufig **länger wach**, obwohl du eigentlich **spürst**, dass du schon **müde** bist?

Ist es realistisch, dass du zwischen Oktober und Februar täglich **mind. 1h pro Tag** am **Tageslicht** bist?

Powerst du dich **3 bis 4 Mal die Woche** im Pulsbereich von 130-180 Schlägen richtig aus?

Hast du gerade kapiert, dass du deine **Schlafqualität** zu **100% selber steuern** kannst?

Benutzt du schon einen **Blaulichtfilter** (ab 20 Uhr) für deine elektronischen Geräte?

Welche **Werkzeuge** hast du, um gut mit **herausfordernden Lebenssituationen** umzugehen?

Und nun, wie weiter?

OPTION 1:

Du hast alle 7 Fragen "richtig" beantwortet, machst also schon **alles richtig** und hast immer noch **massive Schlafprobleme?**

Dann suche **baldmöglichst** einen **Facharzt** auf und lass dich auf mögliche organische Ursachen **abklären**.

OPTION 2:

Du hast festgestellt, dass **einige Faktoren** für erholsamen Schlaf bei dir noch **nicht passen?**

Dann ran an die Veränderung!

Gerne helfe ich dir dabei und beantworte deine Fragen persönlich und vertraulich.

Sende mir am besten eine Email an folgende Adresse:

info@stresspoint.ch

Ich freue mich von dir zu hören!

Henry Bucko

- Zertifizierter Trainer für Stressmanagement und Burnoutprävention
- Zertifizierter HRV-Professional by Autonom Health ®
- Gründer und CEO Stresspoint

STRESSPOINT 2019© ALL RIGHTS RESERVED