

Besser schlafen: 11 Tipps gegen Schlafprobleme | Schneller einschlafen, entspannter aufwachen

von Dr. Martin Krengel

“ Ich kann nicht einschlafen“

Kennst du das?

Obwohl total müde – kannst du einfach nicht einschlafen ...

Kein Problem, bei leichten **Schlafproblemen** kannst du meine Tipps hier zum schnellen Einschlafen probieren – einer davon hilft DIR garantiert! Wetten?

Zudem findest du hier einen **Schlaf-Selbsttest**, und Infos über deinen **REM-Schlaf (Träume)** und die **Schlafphasen**.

 **Sofort-Download: Checkliste „Besser Schlafen & Entspannt aufwachen“ (Klick!) **

 [Inhaltsverzeichnis](#)



Willst du schlafen wie dieses süße Koala-Baby?



Ich bekam dieses Knuffel-Ding mal in Australien vor die Kamera.

Schau: Es träumt so süß von großen saftigen Eukalyptusblättern.

Vielleicht hat das Koala-Baby ein wohlig-warmes Gefühl, weil es an seine Mama denkt. Oder der kleine Brocken ist frühreif und fantasiert davon, dass er gerade mit der Koala-Mieze

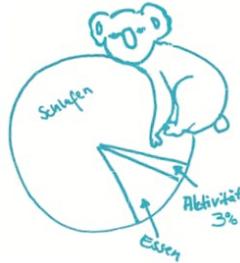
[Nach oben](#)

[Nach oben](#)

vom Nachbarbaum ... 🔥ZENSIERT🔥

Wenn wir uns die **To-Do-Liste von Koalas** mal ansehen könnten wir glatt neidisch werden:

Koalas schlafen und dösen 18–20 Stunden am Tag. Sie fressen drei Stunden. In Summe sind sie gerade mal eine Stunde am Tag wirklich aktiv.



Was sollten sie auch tun? Es gibt ja keine Shopping-Malls, keine Dating-Apps und kein Fernsehprogramm für Koalas. (Dabei haben sie gleich zwei Daumen an jeder Hand, was ideal zum Zappen und zum Playstation- Spielen wäre.)

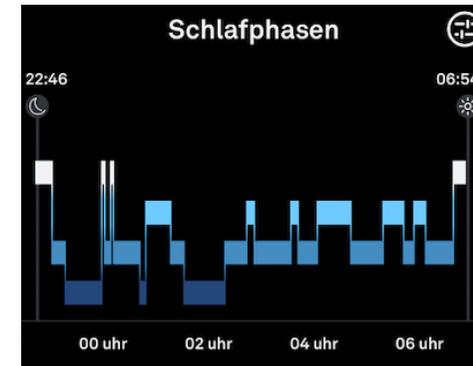
Wie dem auch sei: Wir Menschen sind keine Koalas. Wir haben nicht so ein dickes Fell (im doppelten Sinne):

“ Kleinste Sorgen, Anspannung und Stress können uns stundenlang wachhalten oder schlecht schlafen lassen.

Doch Schlaf ist die wichtigste Produktivitätsressource des Menschen: In der ersten Nachhälfte sind die **Tiefschlafphasen** ausgeprägter, der Körper tankt auf.

In der zweiten Hälfte träumen wir mehr – das Gehirn sortiert hier die tagsüber gelernten Informationen.

MENÜ ☰



Dunkelblau = Tiefschlaf, in dem sich der Körper besonders gut erholt; hellblau = REM-Schlaf / Traumphase in dem sich dein Gehirn besonders gut erholt; (weiß = wach)

MENÜ ☰

Schlafphasen und REM-Schlaf:

Es ist bezeichnend, dass Menschen als informationsverarbeitende Wesen besonders lange und tief schlafen. Längst nicht alle Tiere brauchen so viel Schlaf. Wir brauchen die Zeit, um zu Lernen: Es ist der Schlaf, insbesondere die **REM-Schlafphasen** (Träume), die den Kurzzeitspeicher des Gehirns frei räumen.

Während des Träumens werden tagsüber gelernte Informationen in andere Gehirnareale des Tages überspielt, die fürs Erinnern zuständig sind.

Du kannst dir das ein wenig so vorstellen, dass nachts dein mentaler Schreibtisch sortiert, strukturiert und geübert wird. Damit dich morgens nichts ablenkt und du frisch, fokussiert und fröhlich produktiv, kreativ und aufnahmebereit sein kannst.

Was passiert bei Schlafentzug?

Bereits wenn uns 1 bis 2 Stunden Zeit in unserer nächtlichen Ladestation fehlen, bekommt unser Gehirn ein mächtiges Problem: alles wird in den Keller gerissen: Denken, Fühlen, Handeln verschlechtert sich. Wir verlieren den Fokus, sind gereizt und uns fehlt die

Nach oben

Nach oben

Motivation, die wirklich wichtigen Dinge anzupacken.

Der Vergleich mit der Ladestation hinkt allerdings arg in diesem Fall:

Während ein Auto, das nur 75 Prozent betankt ist eben, 75 Prozent der Strecke schafft, ist es beim Menschen ganz anders: Denn du schaffst nur einen Teil der Strecke UND bist dabei auch nur zu 50 + 70 Prozent so effektiv!

Vergiss die Zahlen, es sind meine gefühlten Schätzungen. Fakt ist, dass die Störfaktoren zunehmen und dich Übermüdigungserscheinungen bremsen:

Deine Augen sind müde und werden rot.
Deine Stimmung sackt ab. Die Reaktionszeit verlängert sich, deine Motorik (Bewegungssteuerung) wird unkoordinierter. Die Konzentration zerstreut sich, wir sind geneigt Kleinkram zu machen, rumzudatteln und Social Poser-Media zu checken.

Bei Routine-Aufgaben im Job kann man sich mit Kaffee & Co. noch halbwegs durch den Tag hangeln, aber alles Wichtige, Strategische, Konzeptionelle und Kreative kannst du knicken. Fürs Lesen und Lernen ist Müdigkeit fatal. Du kannst dir Dinge schlechter merken, und überhaupt nicht wirklich gut priorisieren was nun wirklich relevant ist. Gute Entscheidungen mit klarem Kopf werden fast unmöglich.

Und nicht zu vergessen besteht eine soziale Gefahr: Überlege mal wann typischerweise Konflikte im Job oder in deiner Partnerschaft entstehen ...

👉 Hilfreich: Hol dir jetzt meine motivierende Zeitmanagement-Downloads: Klicke auf die Box und freue

MENÜ ☰

Nach oben

dich über 12 Gratis-ebooks / komplette Buchkapitel, Übungen, Selbsttests und Checklisten aus meinen Büchern [Golden Rules](#), [Bestnote](#) und [Dein Ziel ist im Weg](#):

MENÜ ☰



11 Einschlaf-Tipps



Guter Schlaf ist wohl der wichtigste Faktor für eine gute [Konzentration](#) am nächsten Tag. Hier sind bewährte [Methoden](#) zum runterkommen und wegdösen ... 🧘

Besser Schlafen Tipp Nr.1: Stressmanagement

1. Wer schnell einschlafen will, muss rechtzeitig abschalten und Stress senken.

Einschlafprobleme oder gar Schlafstörungen hängen oft mit einer **inneren Unruhe** zusammen. Die musst du erstmal runterfahren und sanft landen. Um Abzuschalten, musst du erstmal dein vegetatives Nervensystem – den Parasympathikus aktivieren. Das ist ein biologischer Prozess und hat seine Eigenzeit. (Siehe 2. Punkt zum Beschleunigen)

Deswegen funktioniert Einschlafen nicht auf Knopfdruck. Höre mindestens zwei Stunden vorm Zu-Bett-Gehen mit

Nach oben

intensiver Schreibtisch-Arbeit auf. Wenn du gerade in einer stressigen Phase in Job oder Studium bist, kannst du deinen Tag zumindest so planen und strukturieren, dass du noch im Bett einen Text oder Report liest oder dir Gedanken für ein Konzept machst. Das ist okay. Hauptsache du vermeidest dabei zu grelles, blaues Licht, das wissenschaftlich nachweislich das Einschlafen stört.

MENÜ 

Besser Schlafen Tipp Nr. 2: Entspannungsrechniken

2. Einschlafhilfen, Entspannungsübungen, Meditation und Achtsamkeitstechniken

Es gibt einige gute Methoden wie autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga und Tai Chi. Ich persönlich arbeite in den letzten Monaten sehr erfolgreich mit [Meditation](#) und Selbsthypnose um mich in süße Träume zu beamen.

Hier ist eine für dich zum schnellen Start:

Achtsamkeitstraining Tag1 | Besser + schneller einschlafen



[Willst du 29 weitere solcher Videos?](#)

Besser Schlafen Tipp Nr. 3: Gewohnheiten aufbauen

3. Routinen und Rituale

Nach oben

So solltest du 2 bis 3 Stunden vorm Schlafen gehen nichts mehr essen und auch nichts körperlich anstrengendes mehr tun. Sonst sind Verdauung **Regenerationsprozesse** noch zu stark aktiv und halten deinen nächtlichen Ruhepuls hoch – du schläfst zwar aber dein Körper kommt nicht gut runter.

MENÜ 

Entspannungsübungen zum besseren Abschalten:

Atmenübungen (Atme tiefer und ruhiger als Normal), Yoga (nicht verwechseln mit Akrobatik wie es einige Mochtägern-Insta-Yogi-Poser*innen derzeit tun), Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Einen durchdachten Mix an guten Entspannungstechniken, einer Achtsamkeits-Challenge und einem Gelassenheitstraining findest du [hier](#).

Übung



Notiere dir mal 3 bis 5 Tätigkeiten die als Einschlafhilfe oder [Entspannungsrituale](#)

in Frage kämen. Probiere dann alle mal aus und entscheide dich für eins.

Stichworte: Lieblingsliteratur lesen, Lavendel-Tee trinken, Musik hören, einem Hörspiel lauschen, meditieren, um den Block laufen, Kuschneln oder Kuschneln mit Benefits, Tagebuch schreiben, eine Liste mit 5 Dingen aufschreiben für du heute stolz / dankbar bist bzw. 3 „Wins“ an erreichten Zwischenschritten.

Besser Schlafen Tipp Nr. 4: Fokus und mentale Anker

4. Ablenkungen ablenken

Das Schlafzimmer ist zum Schlafen, Entspannen, Meditation und für sexuelle Aktivität da – Laptop, Arbeit, Fernseher, Essen und Smartphone haben hier nix zu suchen. Am Besten

Nach oben

besorgst du dir einen analogen Wecker und und gutes Buch. Im Team wachen Sie auf deinem Nachtschrank ab sofort über dich!

Frisch und Fröhlich: Eine Standardroutine sollte der Lüftschwung vorm Schlafen gehen und direkt nach dem Aufstehen sein. Ebenso empfiehlt es sich eine Flasche Wasser parat zu haben. Beides ist dein Grund-Treibstoff, dein Blut, dein Gehirn – sie freuen sich über jeden Schluck und jeden tiefer als gewöhnlichen Atemzug von dir!

Schlafforscher empfehlen eine Raumtemperatur von 15 bis 17 Grad – das macht zudem Laune sich so richtig tief in die Decke einzukuscheln!

Und bitte, bitte: Tu dir einen GROSSEN GEFALLEN und schalte dein Handy ab 21 Uhr aus, damit du besser schlafen kannst.

Mein Trick: Ich verstecke das Handy einfach irgendwo im Flur oder im Bad, und habe mir einen zweiten OFFLINE-Aufwachwecker gekauft. Damit komme ich nicht in Versuchung.

Denke dran:



MENÜ ☰

Nach oben

Besser Schlafen Tipp Nr. 5

MENÜ ☰

5. Schlafrythmus: Das Timing machts!

In der Wissenschaft und in Studien scheint sich tatsächlich die Hypothese zu bestätigen, dass ein Schlafengehen vor 24 Uhr am Erholsamsten ist. Klar, kannst du sagen, dafür schläfst du halt länger – doch die Gleichung ist nicht vollständig:

Die Sonne und unser natürliche genetische Programm sind aufeinander abgestimmt, ja selbst die Verschiebung von eine Stunde von Sommerzeit auf Winterzeit und zurück bringt uns schon einige Tage leicht aus dem Takt!

Natürlich macht es Sinn, deinen Tag deinem **Biorhythmus** (deiner natürlichen Leistungskurve) anzupassen (einen ausführlichen Zeitmanagement-Artikel dazu findest du hier).

Doch eine gute **Schlafgewohnheit** ist, zumindest schon 22.30 Uhr oder 23 Uhr in der Kiste zu sein und maximales blaublichtfreies Licht zu verwenden (siehe meinen Hinweis weiter unten im Text dazu). Du kannst noch ein paar Seiten Buch lesen, dein **Journal** oder **Erfolgstagebuch** schreiben, meditieren oder dich ganz sanft ausdehnen.

Also: Notiere dir deine ideale Schlafenszeit. Wenn du ein- bis zweimal in der Woche davon abweichst kommt dein Körper und Gehirn damit klar. Aber mach es dir zur Gewohnheit, wie gesagt, regelmäßig deinen Körper in eine Ruhephase zu senden, ganz unabhängig von der tatsächlichen Schlafenszeit (siehe mein Video dazu (oben, kommt in einigen Tagen)).

Pro-Tipp: Du kannst deinen W-Lan-Router so programmieren, dass du z.B. in einem Zeitfenster von 23 bis 7 Uhr kein Signal hast! Glaub mir, das hilft wirklich, die Ladenzeiten deines Körpers wirklich zu respektieren!

Besser Schlafen Tipp Nr. 6: Powernapping

6. Der energetische Boxenstop

Dieser Paragraf ist vorerst noch eine Baustelle – ich lese

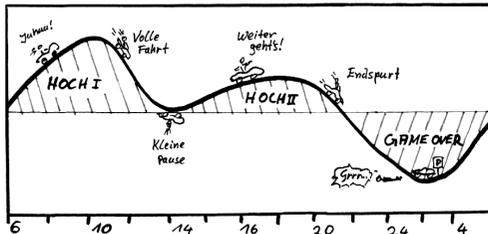
Nach oben

gerade einige wissenschaftliche Studien dazu.

Schonmal ein paar Stichworte vorweg:

– Wenn Du Probleme beim Einschlafen, Durchschlafen oder erholtem Aufwachen hast, solltest du deinen Mittagsschlaf reduzieren und möglichst zeitig machen.

- Faustregel 1: VOR 15 Uhr
- Faustregel 2: Max. 20 – 30 Minuten
- Alternativen: Der Mittags-Boxenstop kann auch mal ein Spaziergang sein oder einfach nur der Natur auf einer Parkbank Achtsamkeit schenken (im Job-Alltag). Daheim im Homeoffice kannst du auch Meditieren, ein Autogenes Training oder eine Entspannungshypnose hören.



Dein natürlicher Biorhythmus / deine Leistungskurve ist enorm wichtig um dein Zeitmanagement und Stressmanagement in den Griff zu bekommen!

Besser Schlafen Tipp Nr. 7: Den Schlaf planen

7. Planung und Struktur helfen dir, ausgeruht aufzuwachen und gelassen einzuschlafen!

Wenn dir Ordnung, Struktur und Überblick im Leben ein wichtiges Bedürfnis sind, dann mach es dir zur Gewohnheit, vorm Zubettgehen noch eine kleine Runde mit entsprechenden Handgriffen zu machen: Das kann das Aufräumen der Wohnung sein, die Erstellung einer To Do-

MENÜ ☰

Nach oben

Liste für den nächsten Tag, dein Outfit für den Arbeitstag morgen zurechtlegen, Tagebuch schreiben, und noch wild in dir umherschwirrende Gedanken, Gefühle, Ideen und Pläne aufs Papier zu bringen.

MENÜ ☰

So verhinderst du kreisende Gedanken, die dich nicht einschlafen lassen, wie z.B.: „Eigentlich müsste ich noch...“ oder „Ich muss unbedingt daran denken, dass ...“.

☑ Selbsttest zur Selbsteinschätzung: Bist du ein Planungstyp der viel Struktur braucht - oder ein kreativer Chaot?

Besser Schlafen Tipp Nr. 8

8. Schlummertrunk? Koffein, Nikotin und Bier und Wein – das lasse bitte sein*



Erstens: NICHTS gegen Kaffee. Ich liebe ihn. Aber ich habe mir persönliche eine Deadline gesetzt: Meinen letzten Kaffee darf ich 16 Uhr trinken – danach versuche ich einen sanfteren

Nach oben

Weg mich frisch und fit zu halten, falls ich mal länger als bis nach 6 arbeiten muss.

Denn das Koffein hat eine lange Halbwertszeit und braucht einige Stunden bis es abgebaut ist. Und noch etwas habe ich beobachtet: Es nicht das Koffein allein das mich nachts nicht schlafen lässt, auch das stressige Kick-Wuselgefühl dass so spät noch meinen Sympatikus (aktives Nervensystem) überaktiviert. So geht es z.B. alternativ gut, noch einen Schluck Club Mate gegen 17 oder 18 Uhr zu trinken und dazu einen Minzkaugummi zu kauen. Das macht sanft wach, ohne meinen Schlaf zu stören.

Spätes Nikotin hat einen ähnlich puschenden Effekt wie Kaffee und deine Zigarette „danach“ sollte vielleicht eher eine Zigarette davor werden. Hat doch auch was ...

Auch rate ich zu Vorsicht beim Alkohol. Auch hier, kein Zeigefinger: Ab und zu (wenn der nächste Tag egal ist): Feuer und Feier frei! Ich trinke auch gern mal einen über den Durst. Aber als Beruhigungs- und Entspannungsmittel solltest du lieber eine GUTE [Entspannungstechnik](#) probieren. Denn Alkohol lässt dich zwar scheinbar schnell wegdösen, doch hält dann Nachts deinen Ruhepuls hoch (nicht gut) und deine Herzfrequenzvariabilität* (ein Stressindikator) niedrig (pfiu!). Auch das Duchschlafen wird gestört und du musst öfter als normal aufwachen. Dein Körper und Gehirn können sich nicht richtig erholen und versauen dir Tags darauf deine Produktivität!

Selbstredend ist, dass auch Cola, Energy-Drinks oder Schwarztee auf deiner Schlaf-Schwarzen-Liste stehen sollten.

Apropos: Mein Schlaf-Vorbereitungs-Ritual ist ein einfacher „Schlafen-Nerven-Tee“ aus dem Supermarkt mit Melisse, Lavendel und Hopfen – oder probiere Omas Geheimrezept mit heißer Milch und Honig – und kipp gern ein paar Schokoflocken drauf (es sieht ja keiner).

Zusatzipp: Dein Stresslevel kannst du z.B. mit Hilfe der Herzfrequenzvariabilität messen. Leider gibt es bisher nur weniger gute und erschwingliche Tools dafür. Eins davon, das ich getestet habe und sehr gut finde ist die „Inner Balance“ App, die mit einem Sensor / Produkt namens [Heart Math](#) funktioniert. Es ist, grob umschrieben, eine Art Bio-Feedback-Sensor die deinen Atem in Einklang mit deinem Herzrhythmus bringt und so für „Kohärenz“ sorgt.

⊞ [Zusatzinfos zum Biofeedback-System "Hearth Mate"](#)

MENÜ ☰

Nach oben

MENÜ ☰

Besser Schlafen Tipp Nr. 9: Magen-Management

9. Finger weg vom Würstchen!

Nein, ich das was du denkst! (Sex – auch mit dir – kann dir sehr wohl beim Einschlafen helfen), denn es werden die Glückshormone Serotonin und Oxitocin ausgeschüttet, die dir Entspannung, Zufriedenheit und Gelassenheit schenken.

Kein schlechtes Gewissen deswegen – du bist ein Mensch – und die/der hat nunmal seine Grundbedürfnisse.

Aber ganz anders beim Magen: Liebe geht durch den Magen, klar. Aber der Schlaf stoppt hier. Denn wenn du zu spät noch was futterst, macht dich das zwar schläfrig, aber die Qualität des Schlafes wird gesenkt und auch das Durchschlafen fällt schwerer.

Deswegen eine weitere Faustregel: Je später der Abend, desto leichter das Essen!

Wenn es wirklich knurrt um brummelt, dann versuche es mit leichter Kost wie Joghurt, Käse oder was ich gern mache ist ein leichtes, glutenfreies Knäckebrot mit Champion-Crem-Aufstrich oder Avocado (doppelt gut, denn dein Gehirn besteht aus 70% aus Fett und die Avocado liefert nützliche Stoffe, die dir am nächsten Tag bei deiner [Konzentration](#) helfen können) – ein echtes Brainfood eben!

Zwischen Schlafengehen und der letzten Mahlzeit sollten etwa zwei bis drei Stunden liegen. Bei einem zu großen Abstand könnten Sie wieder Hunger bekommen – und der stört Ihren Schlaf ebenso wie zu schweres Essen.

Besser Schlafen Tipp Nr. 9: Dich in den Schlaf atmen:

10. Meditation als Einschlafhilfe

Es ist unserer hektischen Zeit Mega-wichtig, deinen geistigen Hochleistungsrechner mit einer guten Software zu versorgen, die die Informationsflut gut steuern und filtern kann.

Nach oben

Gute Mentaltechniken und Entspannungsmethoden bieten dir mentale Prävention vor Stress und erhöhen deine [Leistungskurve](#). Denn dein geistiger Rechner ist unheimlich störanfällig!

Meditieren ist dabei eine geistige Firewall! Aber Meditation davon. Und sie wird oft missverstanden:

Es gibt nicht EINE Meditation sondern hunderte unterschiedliche Formen die je nach Ziel unterschiedliche Stärken und Schwächen haben.

Es ergibt sehr viel Sinn, möglichst viel über dein Gehirn und seine Steuerung zu lernen. Denn es ist dein wichtigstes Organ. Es beeinflusst alles: Dein Denken, dein Fühlen, dein Handeln.

Natürlich fungiert es auch als Steuerzentrale für alle anderen Organe. Sprich: Wenn du dein Gehirn zu sehr stresst (nicht nur durch Schlafentzug), dann stresst du auch dein Energiesystem, wo das langfristig hinführt sehen wir an den steigenden Depressions- und Burnout-Quoten in der westlichen Welt.

Wenn du heute beginnen willst deine Steuerungszentrale wirklich gut zu verstehen und deine Power optimal zu nutzen komm gerne in meinen Use-Letter **Brain Update**. In diesem Use-letter dreht sich alles darum wie du Zeit sparen, Stress reduzieren und Gelassenheit und Lebensfreude zurückgewinnen kannst:

Deine Mail-Adresse

 **Jetzt kostenlos abholen** 

Probiere auch mal ...

MENÜ 

Nach oben

MENÜ 

Mentaltricks zum Abschalten, Entspannen und Einschlafen

Vorlaufzeit: Abschalten funktioniert nicht auf Knopfdruck. Höre deswegen eine Stunde vor dem Schlafengehen mit der Arbeit auf und gönne dir noch ein paar Minuten mit kleinen [Entspannungsritualen](#): lesen, Tee trinken, Musik oder ein Hörspiel hören.

Visualisierung: Böse Gedanken und Hemmfaktoren visualisieren und in der Phantasie vernichten. Die bösen [Gedanken](#) verbrennen, im Aktenvernichter zerhackeln, wie eine Wolke vorbeiziehen lassen oder von der Tafel abwischen.

Ablenkung. Hilft mir beim Einschlafen - sich einen Vogel vorstellen, der durchs Traumland fliegt. Die Snowboardstrecke in Gedanken abfahren. Versuchen, sich an alle Türen zu erinnern, durch die man am Tag gegangen ist.

Konzentration auf eine Sache. Wenn dir deine derzeitige [Aufgabe](#) zu viel ist: kurz durchatmen, nur ein Detail vornehmen und lösen. Dann das Nächste.

Wutzettel. Schreibe die Sachen, die dich beschäftigen oder wütend machen auf einen Zettel und zerknülle ihn ordentlich.

Aussprechen. Halte eine „gedankliche Sprechstunde“ mit einem fiktiven Freund: Diskutiere dein Problem mit ihm und entwickle einen [Lösungsvorschlag](#).

Ein **heißes Bad** ist ein schöner Abschluss des Tages und macht dich so richtig schön wohligh müde.

Nach oben

Kühler Kopf und warme Füße. Lüfte ordentlich durch, sodass du bei ca. 18°C einschlafst. Medizinstudis wissen: kalte Füße sind nicht nur unangenehm, sondern auch erkältungsfördernd: Dick einpacken, Fußbad oder Socken helfen.

Besser aufwachen. Eine Schlafphase dauert ca. 1 1/2 h. Rechne für die Weckzeit ein Vielfaches dessen, z.B. 5 Schlafphasen = 7 1/2 h. Dann klingelt der Wecker nicht in einer Tiefschlafphase und du kommst morgens leichter hoch.

MENÜ ☰

MENÜ ☰

Spare eine Stunde Zeit pro Tag!

Ich schicke dir meine besten Tipps für mehr Motivation, Selbstdisziplin, Fokus.
Garantiert gut. Garantiert kostenlos.

Sofort nach Anmeldung bekommst du 10 Checklisten, Übungen und Ebooks für mehr Struktur im Kopf:



MartinKrengel@gmail.com

Kostenfrei abholen.

Probieren es aus - es tut nicht weh! Du kannst dich jederzeit mit 1xKlick wieder austragen.
100% Datenschutz

Gut Einschlafen: Was tun wenn es dennoch nicht klappt?

10. SOS?! Nicht aufregen, die Energie umlenken.

Bevor du dich jetzt im Bett verkrampfst, herumwälzt und dich unter Druck setzt, dass du nun schnell einschlafen musst. Sieh es praktisch: Steh auf und nutze die Energie!

Manchmal finden wir trotz guter Tricks nicht in den Schlaf. Wenn ich merke, dass ich nach 30 Minuten immer noch wach

Nach oben

Nach oben

liege, setze ich einen „Separator“.

Das heißt ich stehe auf und nutze die innere Energie um noch ein ToDo abzuschließen und /oder meine Nerven mit anderen Inhalten zu füttern. Oft schaffe ich in dieser Zeit irgendeine nervige technische Wipsellei dann doch zu erledigen und mit einem zufriedenen und müden Gefühl kehre ich ins Bett zurück.

Diese Vorgehensweise stützt die Schlafforschung. Demnach schlafen wir ca. in 90-Minuten-Rhythmen und haben demnach ca. alle 1,5 Stunden ein „Schlaffenster“ in dem es uns besonders leicht gelingt einzuschlafen.

Ebenso kannst du dein Zimmer aufräumen, was im Haushalt erledigen, spazieren gehen oder von mir aus auch ein wenig surfen – du solltest aber auf dem Handy und Desktop in jedem Fall einen Blaulichtfilter wie z.B. „Flux“ angeschaltet haben.

Entspannte Grüße gehen raus in die Nacht ...

von [Dr. Martin Kregel](#) 🐼



P.S.: Der Kollege hier war eifersüchtig auf den Koala von oben und wollte unbedingt auch noch mit rein in diesem Kapitel.

Literatur, die dir viel Zeit und Stress spart:

Golden Rules

50 Zeitmanagement-Prinzipien für Selbstvertrauen u. Struktur im Kopf

Bestnote

Mit Lernfreude und genügen Pausen zur nächsten Prüfung navigieren

Dein Ziel ist im Weg

Mal 5 gerade sein lassen mit dieser Anti-Perfektionismus-Bibel.

Oder willst du gleich richtig tief einsteigen und einen Kurs zum Thema machen?

Entspannt und produktiv durch den Tag: Mit dem Brain-Power-Paket (Klick!)



[Kommentare lesen und schreiben](#)



Übersicht über den Artikel:

Willst du schlafen wie dieses süße Koala-Baby?

1. Wer schnell einschlafen will, muss rechtzeitig abschalten und Stress senken.
2. Einschlafhilfen, Entspannungsübungen, Meditation und Achtsamkeitstechniken
3. Routinen und Rituale
4. Ablenkungen ablenken
5. Schlafrythmus: Das Timing machts!
6. Der energetische Boxenstop
7. Planung und Struktur helfen dir, ausgeruht aufzuwachen und gelassen einzuschlafen!

8. Schlummertrunk? Koffein, Nikotin und Bier und Wein – das lasse bitte sein*

MENÜ 

9. Finger weg vom Würstchen!

10. Medizinisches Einschlafhilfe

Mehr Infos zum Abschalten, Entspannen und Einschlafen

10. SOS! Nicht aufregen, die Energie umlenken.

 Das Geheimnis von Bestnoten (Klick)



Best of

Über mich

Bücher

 Schneller Lesen

 Anti-Stress-Hilfe

Gratis Downloads

© Copyright 2021 Martin Krengel All Rights Reserved. [Presse](#) [Datenschutz](#) [Impressum](#) | [Foreign rights](#) [Widerrufsrecht](#) & [AGB](#) [Vortragsanfragen](#)
[Newsletter](#) / [Brain Update](#)

[Nach oben](#)