



EINSCHLAFEN in 1 Minute



10 Tipps für erholsamen Schlaf und ein entspanntes Aufwachen

Stille Stunde

Die erste und letzte Stunde am Tag sollten immer dir gehören. Nimm dir diese Egozeit!

Bewegung

10000 Schritte am Tag solltest Du gehen. Wenn Du im Homeoffice bist, dann beweg dich zwischendurch immer wieder einmal. Wer rastet der rostet ;-)

Fasten

3-4 Stunden vor dem Schlafengehen nichts mehr Essen. Vor allem keine Kohlenhydrate oder Fleisch. Verzichte in dieser Zeit auch auf Alkohol.

Displays aus

Möglichst keine Displays mehr vor dem Schlafengehen. Besser ein Buch lesen oder ein Hörbuch anhören. Eine Liste mit Top 20 Büchern findest Du hier. Die App Blinkist, kann ich dir in diesem Zusammenhang ebenfalls sehr empfehlen.

<https://www.coachtisch.com/literatur-1/>

Atemübung

Konzentriere dich 2-3 Minuten beim Einschlafen nur auf deine Atmung. Schon nach kurzer Zeit schaltest Du damit dein Kopfkinos aus. Am Anfang dauert es ggf. etwas länger als 3 Minuten. Bleib dran und zieh es durch, das wird dir helfen!

Schlafrhythmus einhalten

7-8 Stunden Schlaf und idealerweise zur gleichen Zeit ins Bett und auch zur gleichen Zeit aufstehen.

Snnooze aus

Stell dein Handy ans andere Ende des Zimmers. Wenn der Wecker klingelt, steh auf und streck dich. Signalisiere deinem Körper, dass es losgeht. Bleibst Du liegen, fällt es dir mit jedem Mal schwerer aufzustehen.

Frühspport

5-7 Minuten leichten Sport reichen schon aus, um deinen Körper in Schwung zu bringen. Dein Kreislauf kommt in Schwung und deine Gelenke bleiben in Bewegung. Deine Durchblutung wird angeregt und dein Gehirn mit Sauerstoff versorgt. Fit für den Tag!

H2O

Nach dem Aufstehen direkt ein Glas lauwarmes Wasser. Idealerweise mit etwas Zitrone darin. Damit gibst Du deinem Körper die Flüssigkeit zurück, die Du nachts verloren hast.

Powernapping

10-20 Minuten Powernapping wirkt wahre Wunder. Bleib aber unter ca. 30 Minuten, da ansonsten die Tiefschlafphase beginnt und Du danach noch mehr müde bist als vorher.

Frische Luft

Auch im Winter Fenster kurz auf und Stoßlüften. So versorgst Du deinen Körper im Schlaf mit Sauerstoff und bist fitter, wenn Du aufwachst.