

# Abendliches Gedanken-Entladen

Ein einfaches Abendritual in sieben Schritten, das deinem Kopf signalisiert: Der Tag ist vorbei.

Dein Gewinn: Hilft dir, kreisende Gedanken abzulegen, bevor du ins Bett gehst.

## Deine Abend-Checkliste

- ☐ 60 Minuten vor dem Schlafen: Bildschirme weglegen oder auf Nachtmodus stellen.
- ☐ Licht dimmen – warmes, gedämpftes Licht macht müde.
- ☐ Gedanken-Liste: Schreib alles auf, was dich noch beschäftigt. Es ist jetzt auf Papier sicher.
- ☐ Drei gute Dinge: Notiere drei Momente des Tages, die schön waren – auch kleine.
- ☐ Für morgen: Eine einzige Sache aufschreiben, die du zuerst erledigst.
- ☐ Schlafzimmer lüften und auf ca. 18 °C bringen.
- ☐ Im Bett: 4-7-8-Atmung – 4 Sekunden ein, 7 halten, 8 aus. Viermal wiederholen.

## Wenn du nachts wach liegst

- ☐ Nicht auf die Uhr schauen.
- ☐ Sag dir innerlich: „Ruhen ist auch Erholung.“
- ☐ Wiederhole die Atemübung, statt gegen das Wachsein zu kämpfen.

## Meine Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---