



Schlaf schön

MEIN SCHLAFTAGEBUCH



DAS SCHLAFTAGEBUCH GEHÖRT:



Vorwort

Ein herzliches Hallo

**von mir, deinem Schlaftagebuch.
Schön, dass du mich in den Händen hältst.**

Gemeinsam mit dir möchte ich die faszinierende Welt des Schlafs entdecken. Warum brauchen wir ihn? Und was braucht Schlaf von uns, damit er erholsam ist? Wir wollen nämlich schlechte Nächte hinter uns lassen oder auch gute noch besser machen.

Dabei begleite ich dich – mit Hintergrundwissen, Tipps und Tricks und nicht zuletzt mit viel Platz für deine persönlichen Notizen. Denn klar ist: Ich gehöre ganz dir – wie du deine Erfahrungen und Erlebnisse mit dem Schlaf festhältst, bestimmst du.

**Viel Inspiration und Freude mit mir und vor allem:
Traumhafte Nächte wünscht dir**

*Dein
Schlaftagebuch*

STARTDATUM:



Warum du Schlaf brauchst. Und was Schlaf von dir braucht.

24 Jahre¹ unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen.

Genau richtig so, denn in dieser Zeit regenerieren sich Körper und Geist.

Wie gut – das kommt auch auf uns an.

Wenn du morgens aufwachst, spürst du bestimmt schon, wie deine Nacht war. Fühlst du dich erholt, war dein Schlaf (ausreichend) gut und es konnten wichtige Prozesse in deinem Körper ablaufen: Blutdruck und Herzfrequenz sind gesunken; Knochen, Muskeln und Organe haben sich erneuert; das Immunsystem hat die Zahl der Abwehrcellen im Blut steigen lassen und das Gehirn die Eindrücke des Tages verarbeitet.

Oft ist die Schlafqualität aber auch beeinträchtigt, unter anderem durch Stress, unausgewogene Ernährung, zu wenig Bewegung und zu viel digitalen Konsum. Damit du gut ein- und durchschlafen kannst, solltest du also sowohl auf deinen **Körper** (S. 38-41) als auch auf deinen **Geist** achten (S. 76-79). Dazu gehört auch eine Routine wie das Führen eines Schlaf-tagebuchs.

Wie genau du das Schlaftagebuch in deinen Alltag einbinden kannst, erfährst du auf der nächsten Seite.



Wie dein Schlaftagebuch zum täglichen Begleiter wird.

Ja, eine **Routine** wie Tagebuchschieben zu entwickeln, ist nicht einfach. Aber es lohnt sich! Wir setzen nämlich eine positive Spirale in Gang: Mehr Struktur führt zu mehr Bewusstheit, die größere Ausgeglichenheit zu besserem Schlaf und dieser zu mehr Energie. Ganz wichtig dabei: Das Schlaftagebuch soll sich nicht wie ein weiteres To-do anfühlen, sondern vielmehr wie ein wohltuendes Innehalten. Am besten fragst du dich zu Anfang einmal, wie dein Schlaftagebuch dich ideal begleiten kann.

Die **Kalenderseiten** sollen sich wie von selbst mit deinen Gedanken füllen. Als Anregung findest du zu jedem Tag ein Feld für Körper (🧑) und Geist (🧠) - hier kannst du eintragen, was du ihnen Gutes tust, um mit Fürsorge und Achtsamkeit zu erholsamem Schlaf beizutragen. Übrigens enthält jede zweite Kalenderseite einen kleinen Inhalts- happen rund um das Thema Schlaf.



Tagebuch-Tipps:

- ✓ der richtige **Zeitpunkt**: Willst du gleich morgens deine Gedanken festhalten, lieber abends oder mittags? Finde heraus, was deinem Tagesrhythmus am meisten entspricht!
- ✓ der richtige **Ort**: Wo ist dein Schlaftagebuch am besten aufgehoben? Dein Nachttisch könnte dieser Ort sein!
- ✓ die richtige **Länge**: Wichtig ist nicht, wie viele Worte oder Minuten du schreibst, sondern dass du es täglich tust. Keep it simple!



Du wirst dein Leben niemals verändern, solange du nicht etwas veränderst, das du täglich tust.

- John C. Maxwell

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Tipp

Braindump

Chaos im Kopf kann uns davon abhalten, in den Schlaf zu finden. Dann ist das sogenannte „Braindump“ einen Versuch wert. Gemeint ist das Aufschreiben von Gedanken vor dem Schlafengehen, um den Kopf systematisch zu „leeren“. Dieses „Abladen“ (englisch „to dump“) von privaten und beruflichen To-dos, Sorgen, aber auch Ideen trägt zur Entspannung bei und damit zu einer kürzeren Einschlafphase.

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....



Sonntag

.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



FUN FACT | **264 Stunden**

hielt es der 17-jährige Schüler Randy Gardner im Jahr 1965 ohne Schlaf aus.² Selbst ohne kompletten Entzug macht sich Schlafmangel teils deutlich bemerkbar: Langfristig leiden unsere Gesundheit und Beziehungen, kurzfristig unsere Konzentrationsfähigkeit und Resilienz. Insofern gilt: Schlaf ist keine Zeitverschwendung, sondern wertvoll!

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Tage hast du jetzt schon mit deinem Schlaf-tagebuch verbracht. Wie läuft es mit euch beiden? Fühlt sich das Tagebuchschreiben gut an? Übrigens: Mal einen Tag auszusetzen, ist kein Beinbruch. Sei nicht zu streng mit dir, sondern lenke den Blick auf das, was du schon erreicht hast!

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



**„Ihr aber seht und sagt:
Warum?
Aber ich träume und sage:
Warum nicht?“**

George Bernard Shaw

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....



Sonntag

.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Tage braucht es, bis sich Gewohnheiten fest in unserem Gehirn eingepägt haben. Unabhängig davon, ob wir regelmäßig Sport machen, unseren täglichen Kaffeekonsum einschränken oder eben Tagebuch schreiben wollen. Nächste Woche ist es schon so weit!

66

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....



Sonntag

.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....

● Montag

.....

.....

.....



● Dienstag

.....

.....

.....



● Mittwoch

.....

.....

.....



● Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Tipp

Licht tanken

heißt es morgens. Und zwar nicht das künstliche Licht, sondern das natürliche. Denn Tageslicht hilft dem Körper dabei, wach zu werden; es hebt die Stimmung, macht uns produktiver und aufnahmefähiger. Also raus aus den Federn und rein in die Schuhe für einen „Licht-Snack“ an der frischen Luft!

Mehr Tipps für
deine Morgenroutine



Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



FUN | **Norden**
FACT

scheint die bevorzugte Himmelsrichtung von Charles Dickens beim Schlafen gewesen zu sein. Er richtete seine Matratze offenbar immer exakt gen Norden aus und platzierte sich genau auf der Mitte. Bewirkt hat diese Eigenart wohl wenig: Seine Besessenheit von optimaler Nachtruhe verhinderte sie nicht selten.

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



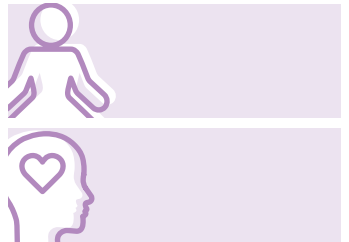
Freitag

.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....



Sonntag

.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....

● Montag

.....

.....

.....



● Dienstag

.....

.....

.....



● Mittwoch

.....

.....

.....



● Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



**„Mit dem Einschlafen ist es immer
so eine Sache, wenn man nicht zuvor auch
seine Gedanken geordnet
nach Hause gebracht hat.“**

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....



Sonntag

.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Tipp

Kalorienpause

Schwere Mahlzeiten können den Körper ganz schön auf Trab halten. Das merken wir auch, wenn wir schlafen möchten: Anstatt runterzufahren, bekommen wir einen Energieschub. Außerdem nutzt der Körper für die Verdauung Körperflüssigkeit, die eigentlich das Gehirn fürs „Aufräumen“ bräuchte (S. 76). Verzichte deshalb drei bis vier Stunden vor dem Schlafengehen auf Essen.

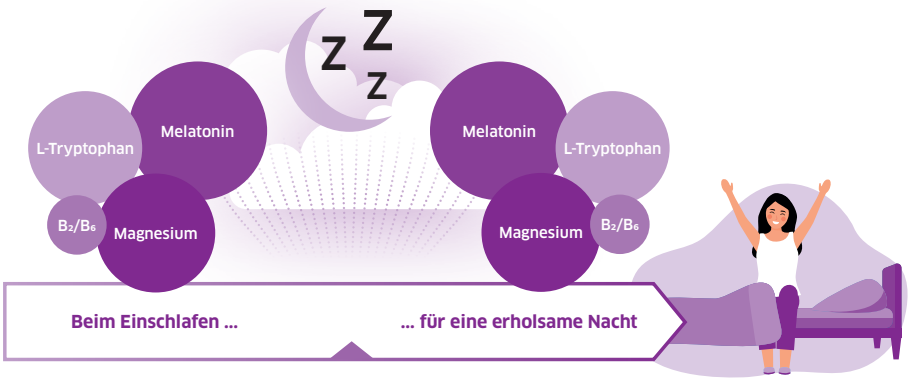


Wie dein Körper Schlaf beeinflusst. Über einen faszinierenden Zusammenhang.

Nicht nur braucht unser Körper ausreichend erholsamen Schlaf. Auch umgekehrt gilt: Guter Schlaf benötigt bestimmte körperliche Voraussetzungen.

Wer ausreichend schläft, trägt dazu bei, gesund zu bleiben. Regenerationsprozesse im Gehirn stellen unsere kognitive Leistungsfähigkeit wieder her, neues Wissen wird abgespeichert und unsere Gedächtnisleistung optimiert. Auch leere Energiespeicher werden wieder aufgefüllt. All diese Effekte erzielen wir mehr oder weniger von selbst – eben im Schlaf. Wobei: Das „Mehr oder Weniger“ ist hier wichtig. Denn wie wir mit unserem Körper umgehen, hat Einfluss auf die Schlafqualität.

Dass wir einschlafen und uns erholen können, daran ist wesentlich das „Schlafhormon“ Melatonin beteiligt, aber auch die Aminosäure L-Tryptophan, Mineralstoffe wie Magnesium und bestimmte Vitamine spielen eine Rolle (Infografik rechts). Melatonin wird bei Dunkelheit im Gehirn gebildet. Dem Körper helfen dabei beispielsweise ein gleichmäßiger Tagesrhythmus und die Verdunklung der **Schlafumgebung**. Bei L-Tryptophan, Magnesium und den Vitaminen B₂ und B₆ ist wiederum eine ausreichende **Versorgung** gefragt.



Auch regelmäßige **Bewegung** kann unsere Schlafqualität steigern. Schon 20 Minuten am Tag lassen uns besser schlafen.³ Kein Wunder, denn körperliche Aktivität trägt dazu bei, Stresshormone abzubauen und die Ausschüttung von Serotonin anzuregen, ein Hormon, das der Körper bei Dunkelheit in Melatonin umwandeln kann. **Wichtig ist aber:** Große körperliche Anstrengung zu spät am Abend sollten wir vermeiden – dabei stößt der Körper Adrenalin aus, das eher munter als müde macht. Optimal sind etwa Radfahren oder Spazierengehen mit zeitlichem Abstand zum Schlafengehen.



Diese und weitere schlaffördernde Verhaltensweisen werden auch als **Schlafhygiene** bezeichnet. Auf den nächsten Seiten hat dein Schlafstagebuch einige dieser wertvollen Tipps für dich zusammengestellt.



Was du für deinen Körper tun kannst. Tipps für eine gesunde Schlafhygiene.

In unterschiedlichen Bereichen unseres Lebens kannst du deinem Körper mit bewusster Fürsorge helfen, gut beziehungsweise besser ein- und durchzuschlafen.

Die **Schlafumgebung**

beeinflusst den Schlaf wesentlich.

Umgebungslicht sollte sich abschirmen lassen, die Matratze zu Körper und Schlafposition passen und die Temperatur maximal 19 Grad betragen.

Das **Blaulicht** von Smartphone und Co kann die Ausschüttung von Melatonin hemmen und das Einschlafen erschweren. Deswegen mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen: Hände weg!

Erwischt? Bei einer Befragung gaben **67%** an, ihr Handy – auch im Bett liegend – vor dem Einschlafen zu nutzen.⁴



Sauerstoffhaltige **Luft**

tut gut. Deswegen unbedingt lüften vor dem Schlafengehen und mit Pflanzen wie dem Bogenhanf für Sauerstoff und mehr Wohlbefinden sorgen.⁵

Ein regelmäßiger

Tagesrhythmus

hilft dem Körper, sich auf das Einschlafen und Aufwachen einzustellen. Feste Schlafens- und Aufwachzeiten zählen ebenso dazu wie kleine Rituale.

Morgenmuffel?

Mit dem Diasporal®-Magazin leichter in den Tag starten:



Mit unserer Ernährungsweise

können wir zu gutem Schlaf beitragen. Wie? Indem wir Zucker, scharfe Speisen und schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen vermeiden. Auch Koffein und Alkohol können uns am Ein- und Durchschlafen hindern.

Die ausreichende

Versorgung

des Körpers mit allen für den Schlaf wichtigen Nährstoffen ist wesentlich. Ein Produkt wie Magnesium-Diasporal® Pro Einschlafen⁶ und Erholen unterstützt dich dabei. Es enthält Melatonin, Magnesium und die Vitamine B₂ und B₆. Die DEPOT-Variante beinhaltet zusätzlich L-Tryptophan.



Mehr Informationen zum Produkt:



⁶ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg aufgenommen wird.

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....
.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....
.....



Sonntag

.....
.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....
.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



FUN FACT | **Schichtweise**

und kurz schlafen Wespen. Sie kommen mit zwei bis drei Stunden täglich aus und teilen sich ihre Schlafphasen in Schichten auf. So können sie im Wechsel Aufgaben wie das Bewachen des Wespennests oder die Nahrungssuche übernehmen.

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



**„Der Traum beweist, dass das Fantasieren,
das Träumen des Nichtgeschehenen,
zu den tiefsten Bedürfnissen des Menschen gehört.“**

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



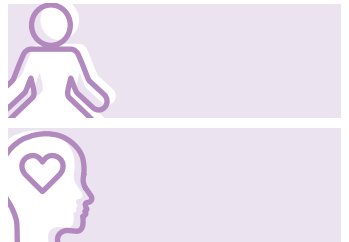
Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Tipp

Dankbarkeit

öffnet deine Wahrnehmung für die positiven Dinge in deinem Leben. Das können kleine Glücksmomente, große Erfolge oder auch einfach liebe Worte von einem netten Menschen sein. Eine positive Haltung führt zu mehr Entspannung (S. 76) und damit zu besserem Schlaf. Kurz: Ein dankbarer Blick gibt den (Schlaf-)Kick!

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



FUN FACT | Schlafsucht

gibt es wirklich. Der Überbegriff für Schlafsuchterkrankungen lautet Hypersomnie. Sie macht sich durch Schläfrigkeit tagsüber bemerkbar. Betroffene haben einen großen Einschlafdrang und sind in ihrer Wachheit und Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt.

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



**„Im Traum geht man
auf Wanderschaft in die Seele.“**

Markus Keimel

● Montag

.....

.....

.....



● Dienstag

.....

.....

.....



● Mittwoch

.....

.....

.....



● Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Tipp
Reduktion

ist vor dem Schlafengehen angesagt: Entspannung statt Aktivität, ruhige Musik statt Action-Film und ein abgedunkelter Raum statt grellem Licht. So befördern wir uns sanft, aber bestimmt in die Welt der Träume.

● Montag

.....

.....

.....



● Dienstag

.....

.....

.....



● Mittwoch

.....

.....

.....



● Donnerstag

.....

.....

.....



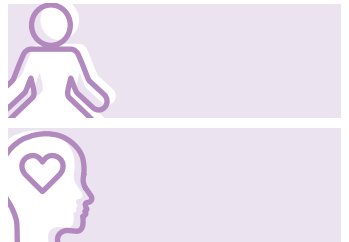
Freitag

.....
.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....
.....



Sonntag

.....
.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....
.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Tage führst du mittlerweile Schlaftagebuch. In der Zahlensymbolik steht die 222 für Harmonie und Gleichgewicht. Beides spürst du idealerweise schon deutlich. Auch durch die positive Auswirkung des Tagebuchschreibens auf deinen Schlaf.

222

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....



Sonntag

.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



FUN | **Vier**
FACT

Stunden soll Napoleon Bonaparte nur geschlafen haben. Ihm wird der Ausspruch „Vier Stunden schläft der Mann, fünf die Frau, sechs ein Idiot“ nachgesagt. Der Kriegsherr und Kaiser Frankreichs rühmte sich damit, auch wenn er dabei gerne seine vielen Schläfchen tagsüber verschwieg.

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....
.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....
.....




Sonntag

.....
.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....
.....

A woman with dark, wavy hair is sitting cross-legged on a bed, wearing purple silk pajamas with white piping. She has her eyes closed and a peaceful expression, with her hands resting in her lap in a meditative gesture. The background is a rustic stone wall, and the lighting is soft and warm, creating a calm atmosphere.

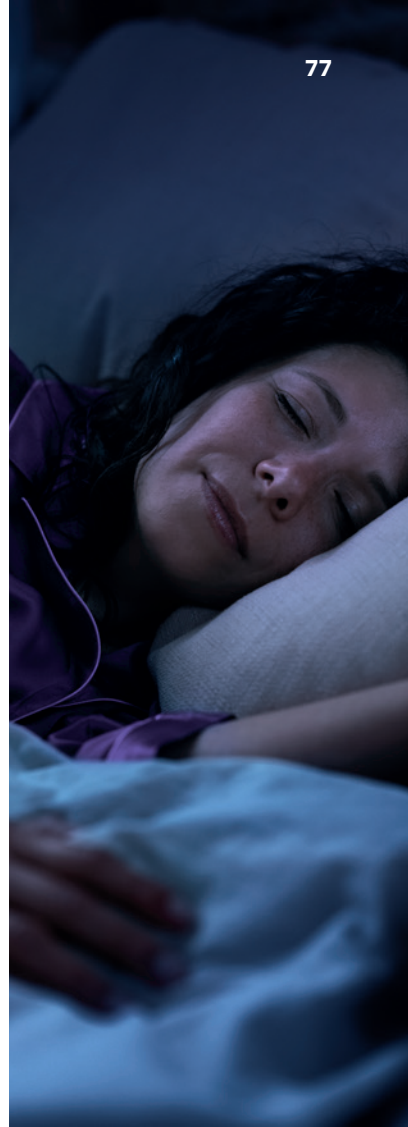
Wie wichtig der Geist für den Schlaf ist. Von An- und Entspannung. Und vom Aufräumen.

Diesen Effekt hast du bestimmt auch selbst schon öfter erlebt: Nach dem Schlafen fühlen sich die Probleme von gestern nur noch halb so schlimm an. Das hat triftige Gründe.

Vom Aufstehen an schlecht gelaunt und gereizt? Dahinter verbirgt sich nicht selten eine wenig erholsame Nacht. Denn haben wir ausreichend geschlafen, sind wir gelassener und können unsere Gefühlswelt besser steuern. Schlaf hilft uns außerdem dabei, die Intensität negativer Gefühle oder emotionaler Spannungen zu reduzieren und zu verarbeiten.⁷

Gleichzeitig brauchen wir einen Zustand der Entspannung, um gut ein- und durchschlafen zu können. Je gestresster wir sind, desto mehr Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden ausgeschüttet. Und desto schwieriger ist es für den Körper, in den Schlafmodus zu finden. Damit uns Sorgen und unangenehme Gedanken nicht vom Einschlafen ab- und nachts wach halten, sollten wir unseren Geist beim „Runterkommen“ unterstützen.

Dazu kommt die kognitive Ebene: Unser Gehirn braucht die Nacht, um neue Informationen langfristig abzuspeichern. Auch unterscheidet es zwischen wichtigen und unwichtigen Informationen. Erstere verankert es durch Querverbindungen. Anschließend ist es sozusagen „aufgeräumter“ und damit aufnahmefähiger.



Wie du siehst, ist Schlaf für deinen Geist unverzichtbar! Genauso gilt aber, dass du auf der geistigen Ebene – ebenso wie auf der körperlichen – so einiges tun kannst, um deine Schlafqualität zu verbessern. Du findest hilfreiche Tipps zur Schlafhygiene von deinem Schlaftagebuch auf den nächsten Seiten.



Was du für deinen Geist tun kannst. Tipps für eine gesunde Schlafhygiene.

Alle nachfolgenden Empfehlungen lassen sich in einem Wort zusammenfassen: **Achtsamkeit**. Nimm dich selbst wahr und finde heraus, was dir – und damit deinem Schlaf – guttut.

Stressreduzierung

steht nicht umsonst an erster Stelle.

Denn Stress kann die Schlafqualität deutlich mindern.

Deswegen höre gut auf deine innere Stimme:

Alles, was in Beruf oder Freizeit zu viel und verzichtbar ist, solltest du streichen.

Als größter **Schlafräuber** gilt Stress im Beruf, gefolgt von privaten Sorgen.⁸

Sorgst du bewusst für **Entspannung**, kannst du leichter in den Schlaf finden. Dafür ist eine aufgeräumte Gefühls- und Gedankenwelt nämlich die ideale Basis. Dabei helfen beispielsweise Meditation, Yoga oder autogenes Training.

Ohne Pausen

keine Regeneration – das gilt für „die große Pause Schlaf“ ebenso wie für kleine Auszeiten tagsüber. Je öfter du dir Ruhephasen gönnst – privat wie beruflich –, desto ausgeglichener und auch produktiver bist du. Das wiederum sorgt für eine positive Stimmung, die abends erfüllt und sorgenfrei ins Bett fallen lässt.



Einmal über **Digital Detox**

nachzudenken, kann sich auszahlen.

Wenn nicht ständig Push-Nachrichten aufploppen, muss unser Gehirn weniger verarbeiten und bekommt notwendige Ruhephasen.

Also: auch mal offline gehen!

Mehr zu Digital Detox erfährst du im Diasporal®-Magazin:



Bei der **Regeneration** von Körper und Geist über Nacht spielen unter anderem der Mineralstoff Magnesium und B-Vitamine eine Rolle. Magnesium, Vitamin B₂ und B₆ tragen zur normalen Funktion von Nerven und Energiestoffwechsel bei, Magnesium und Vitamin B₆ zusätzlich zur normalen Funktion unserer Psyche. Deinen Körper damit ausreichend zu versorgen, dabei unterstützt dich ein speziell entwickeltes Produkt wie Magnesium-Diasporal® Pro Einschlafen⁶ und Erholen.

Mehr Informationen zum Produkt:



Bewusstheit für das persönliche Befinden und die eigene Lebenssituation hilft, um sich darüber klar zu werden: Was fühlt sich nicht gut an und möchte ich verändern? Aber auch: Was läuft gut und wofür bin ich dankbar? Das Leben ist ein Prozess, den du beeinflussen kannst. Und mit diesem positiven Mindset auch den Schlaf.

⁶ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg aufgenommen wird.

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



**„Die Möglichkeit,
dass Träume wahr werden können,
macht das Leben erst interessant.“**

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Tipp
Atmen

ist nicht nur lebensnotwendig, sondern kann dir auch beim Einschlafen helfen. Genauer: eine bestimmte Atemtechnik, „**4-7-8**“ genannt. Dabei atmest du **4** Sekunden lang durch die Nase ein, hältst **7** Sekunden den Atem an und lässt ihn dann **8** Sekunden mit einem Zischen über den Mund entweichen. Am besten dreimal wiederholen.

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



FUN FACT | **Biphasisch**

schlafen Menschen jahrhundertlang, also in zwei (lateinisch „bi“) Phasen. Im Mittelalter – und auch schon davor – blieben sie nach einer ersten Schlafphase nachts zum Teil über Stunden hinweg wach und nutzten die Zeit etwa für Spaziergänge, Briefeschreiben und Gespräche. Danach schliefen sie wieder bis zum Morgengrauen.⁹

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

● Montag

.....

.....

.....



● Dienstag

.....

.....

.....



● Mittwoch

.....

.....

.....



● Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



**„Träume, als lebstest du ewig –
lebe, als stürbest du heute.“**

James Dean

● Montag

.....

.....

.....



● Dienstag

.....

.....

.....



● Mittwoch

.....

.....

.....



● Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

.....

● Montag

.....

.....

.....



● Dienstag

.....

.....

.....



● Mittwoch

.....

.....

.....



● Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Tipp

Zu viel

Schlaf, zum Beispiel am Wochenende, kann uns müde machen. Was paradox klingt, lässt sich so erklären: Leichter und tiefer Schlaf wechseln sich in etwa 90-minütigen Zyklen ab. Schlafen wir länger als sonst, erhöht sich das Risiko, aus einer tieferen Schlafphase aufzuwachen, was uns benommen und antriebslos fühlen lassen kann.¹⁰

● Montag

.....

.....

.....



● Dienstag

.....

.....

.....



● Mittwoch

.....

.....

.....



● Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



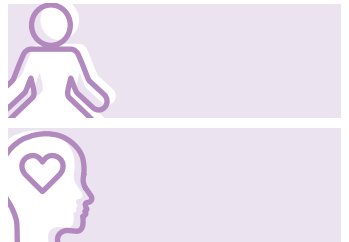
Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



FUN | **Kreativer**
FACT

sind Nachtmenschen im Vergleich zu Morgenmenschen. Wer spät ins Bett geht, weist im Schnitt eine höhere Kreativität auf als jemand, dessen Schlaf-Wach-Rhythmus ihn früh schlafen lässt. Oft haben „Eulen“ sogar einen höheren IQ.¹¹

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



Tage lang hat dein Schlaftagebuch schon einen festen Platz an deiner Seite. Ohne ist mittlerweile wahrscheinlich kaum mehr denkbar. Gut so! Seinen Kopf frei zu machen von Gedanken und To-dos, lässt uns nachweislich besser schlafen.¹²

333

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....

.....

.....

.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....

.....



**„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen,
was das Aufziehen für die Uhr.“**

Arthur Schopenhauer

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....
.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....
.....



Sonntag

.....
.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....
.....

Montag

.....

.....

.....



Dienstag

.....

.....

.....



Mittwoch

.....

.....

.....



Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....

.....

.....



Samstag

.....

.....

.....



Sonntag

.....

.....

.....



Tipp
Bettverbot

Klar, an kaum einem anderen Ort ist es gemütlicher als zwischen kuscheligen Kissen und Decken. Aber: Das Bett soll dem Schlafen vorbehalten und so auch im Kopf abgespeichert sein.

● Montag

.....

.....

.....



● Dienstag

.....

.....

.....



● Mittwoch

.....

.....

.....



● Donnerstag

.....

.....

.....



Freitag

.....
.....
.....



Samstag

.....
.....
.....



Sonntag

.....
.....
.....



Was möchtest du dir diese Woche merken?

.....
.....
.....
.....

Magnesium-Diasporal®
Einschlafen⁶ und Erholen

**An deiner Seite wie
dein Schlaftagebuch.
Für die Regeneration¹³,
von der du geträumt hast.**



⁶ Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg aufgenommen wird.

¹³ Magnesium trägt zur normalen Zellteilung und zur normalen Eiweißsynthese bei.

Einmal bewusst innehalten. Dein Weg zu traumhaften Nächten.

Du bist an einem der bedeutendsten Meilensteine deiner „Schlafkarriere“ angekommen: auf der letzten Seite deines Schlaftagebuchs.

Tag für Tag hast du es mit deinen Gedanken, Ideen und Erkenntnissen gefüllt, dich bewusst mit deinem Schlaf auseinandergesetzt und den einen oder anderen Tipp ausprobiert. Du kannst nicht nur stolz auf dich sein, dass du das Tagebuchschreiben so konsequent in dein Leben integriert hast. Am Ende dieser Reise stellst du idealerweise auch fest, dass sich deine Schlafqualität verbessert hat. Denn klar ist: Guter Schlaf ist die Basis für ein gutes Lebensgefühl. Deswegen geht ihr diesen Weg hoffentlich gemeinsam weiter, dein Schlaftagebuch und du.



**Wie zufrieden bist du
mit dem Schlaftagebuch?**
Gib gerne Feedback!



**Weitere Themen rund um dein
Leben in Bewegung findest du
auf Instagram:**
[@magnesiumdiasporal](https://www.instagram.com/magnesiumdiasporal)

Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

Notizen

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

Referenzen

- 1 P.M. Magazin. Ausgabe 01/2014. © Gruner + Jahr AG & Co KG.
- 2 <https://www.spektrum.de/frage/wie-lange-kann-man-wach-bleiben/1321562>
- 3 <https://today.oregonstate.edu/archives/2011/nov/study-physical-activity-impacts-overall-quality-sleep>
- 4 https://www.ard-media.de/fileadmin/user_upload/media-perspektiven/pdf/2021/210708_Jansen_Vogelgesang.pdf
- 5 Roger S. Ulrich: View through a window may influence recovery from surgery. *Science*, 27. April 1984, 224 – 420(2); H. Tost, M. Reichert, U. Braun, I. Reinhard, R. Peters, S. Lautenbach, A. Hoell, E. Schwarz, U. Ebner-Priemer, A. Zipf, and A. Meyer-Lindenberg: Neural correlates of individual differences in affective benefits of real-life urban green space exposure. *Nature Neuroscience*.
- 6 Melatonin trägt dazu bei, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg aufgenommen wird.
- 7 Studie J. Xiao, R. Wang: Schlaf reduziert emotionale Spannungen und Verletzungen.
- 8 Kaufmännische Krankenkasse (KKH). Schlaflos in der Pandemie. Stress im Beruf, private Sorgen & Corona: Schlafstörungen nehmen deutlich zu. Pressemitteilung vom 15. Februar 2022. Abrufbar unter: <https://www.kkh.de/presse/pressemitteilungen/schlaflos> (letzter Zugriff: März 2024).
- 9 <https://www.bbc.com/news/magazine-16964783>
- 10 <https://www.spektrum.de/frage/macht-zu-viel-schlaf-muede/1462943>
- 11 <https://radicesleep.com/de/blogs/magazine/the-benefits-of-being-a-late-night-sleeper>
- 12 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5758411/>
- 13 Magnesium trägt zur normalen Zellteilung und zur normalen Eiweißsynthese bei.

