



schlaferfolg.de
Kompakter Guide

DIE PERFEKTE 10 MIN. ABENDROUTINE



Schlafe schneller ein und genieße
mehr erholsame Tiefschlafphasen.

Iris Menzer
Schlafberaterin & Entspannungsexpertin



10-Minuten-Abendroutine für besseren Schlaf

Einführung

Diese kurze Abendroutine soll dir helfen, jeden Abend entspannter ins Bett zu gehen und schneller in einen erholsamen Schlaf zu finden. Die Schritte sind einfach, benötigen keine Hilfsmittel und lassen sich mühelos in den Alltag integrieren. Ein bewusster Abschluss des Tages kann Stress reduzieren und den Körper auf den Schlafmodus umschalten.





1. Mini-Achtsamkeitsübung – 1 Minute

- Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme tief durch.
- Lenke die Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Spüre das Ein- und Ausströmen der Luft.
- Wenn Gedanken aufkommen, lass sie kurz zu und bringe die Aufmerksamkeit sanft zurück zum Atem.

2. Leichte Dehnung – 2 Minuten

- Nacken und Schultern:
- Sitze aufrecht und drehe deinen Kopf langsam nach links und dann nach rechts, halte jede Seite für einige Atemzüge. Kreise dann sanft die Schultern nach hinten und nach vorne.
- Rücken und Beine:
- Im Stehen beuge dich langsam nach vorne und lass die Arme und den Oberkörper locker hängen. Atme dabei tief ein und aus. Komm dann wieder hoch und strecke dich nach oben.





3. 4-7-8-Atemtechnik – 2 Minuten

- Diese Atemtechnik hilft, den Herzschlag zu beruhigen und den Geist zu entspannen.
- Atme 4 Sekunden lang durch die Nase ein, halte den Atem 7 Sekunden lang an und atme dann 8 Sekunden lang langsam durch den Mund aus.
- Wiederhole diese Übung etwa viermal.

4. Dankbarkeits-Moment – 1 Minute

- Denke an drei Dinge, für die du heute dankbar bist. Es kann etwas Kleines oder etwas Besonderes sein. Diese positive Einstellung hilft, Stress und Grübeln loszulassen.

5. Gedanken-Notiz – 2 Minuten

- Wenn du oft vor dem Einschlafen Gedanken im Kopf hast, die dich wachhalten, notiere sie kurz auf einem Zettel oder in einem Notizbuch.
- Schließe die Notiz mit einem kurzen Satz wie: „Das ist für morgen.“ Dies entlastet den Geist und gibt dir die Erlaubnis, loszulassen.

6. Atemübung zur Entspannung – 2 Minuten

- Lege dich hin, schließe die Augen und lege eine Hand auf deinen Bauch.
- Atme tief in den Bauch, sodass sich die Hand leicht hebt, und atme langsam wieder aus. Fokussiere dich auf die Bewegung deiner Hand und lass bei jedem Ausatmen ein bisschen mehr Anspannung los.



Zusätzliche Tipps

- **Regelmäßigkeit:** Führe diese Routine jeden Abend durch, um den Körper auf Schlaf „zu trainieren“.
- **Schlafumgebung:** Schaffe ein dunkles, ruhiges und kühles Umfeld, um die Wirkung der Routine zu verstärken.
- **Aromatherapie:** Ein paar Tropfen Lavendelöl auf dem Kopfkissen können die Entspannung zusätzlich fördern.

Abschluss

Diese 10-minütige Abendroutine ist ein einfaches, effektives Mittel, um sich auf den Schlaf vorzubereiten. Mit etwas Übung wird sie zu einem Ritual, das Stress reduziert und für einen friedlichen Übergang in die Nachtruhe sorgt.