

In 3 Schritten vom Grübeln zur Ruhe – dein SOS-Protokoll zum Abschalten am Abend



Kennst du das – du bist todmüde, aber dein Kopf arbeitet weiter? Gedanken an den Tag, die To-do-Liste von morgen oder das, was du hättest besser machen können? Dieses kleine Abendritual hilft dir, dein Gedankenkarussell zu stoppen und deinen Körper in Ruhe zu bringen – ohne Druck, ganz sanft.

Nutze dieses 3-Schritte-Protokoll und entwickle dir deine Abendroutine:



Hirnbulimie: Leere dein Kopf aus, indem du 3 Minuten non-Stopp runterschreibst, was in dir drin ist, Miene setzt nicht ab.

Erinnere dich daran, dass deine Gedanken wie kleine Kinder sind. Schiebst du sie ständig zur Seite, kommen sie lauter zurück.



4-8-4 Atmung: Fahre körperlich runter und beruhige dich.

Die Atmung ist direkt mit deinem Entspannungsnerv (Parasympathikus) verbunden. Besonders wichtig ist hier eine betont lange Ausatmung:

- 4 Sekunden durch die Nase einatmen
- 8 Sekunden (oder länger) ausatmen
- 4 Mal wiederholen.

Erinnere dich an das Wichtigste Zubehör eines Rennautos: Die Bremse.



Sei glücklich: Bringe dich in eine FEIERabendstimmung: Was war heute besonders schön, für was bist du dankbar? Lächle und fühle es :)

Warum versuchen wir eigentlich immer alles alleine zu schaffen? Wie oft möchtest du dir noch einreden, dass sich das schon irgendwie von alleine einrenken wird? Möchtest du herausfinden, was dich abends wirklich wach hält? Hol dir dein kostenloses Schlafgespräch unter

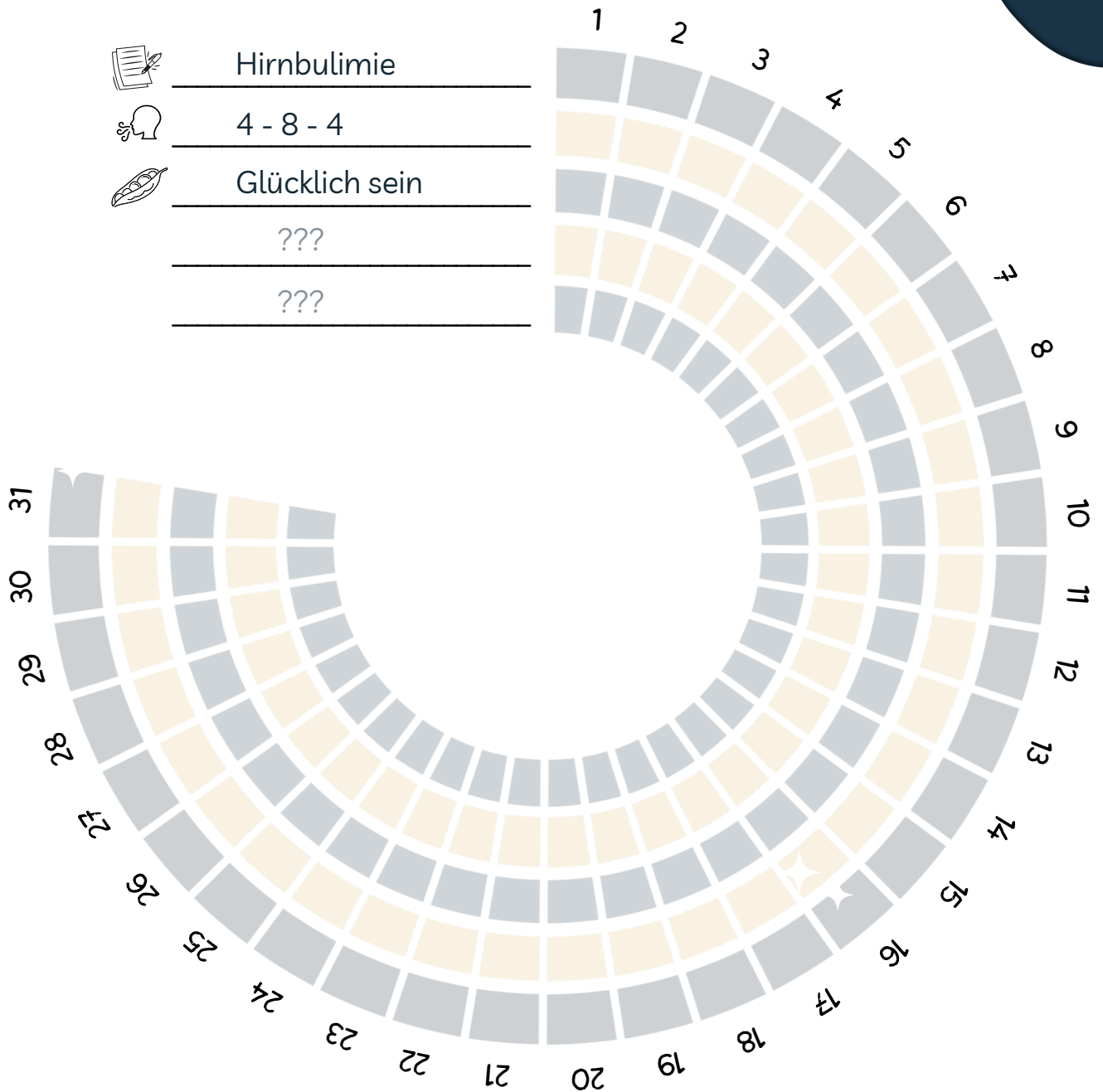


Erstellt von Dr. Sabrina Han, Sportwissenschaftlerin & zertifizierter Schlafcoach. Mehr als 1.000 Menschen haben bereits mit ihren Methoden gelernt, wieder besser zu schlafen.



**Für ein langfristiges Dranbleiben nutze
einfach diesen Gewohnheitstracker.**

	Hirnbulimie
	4 - 8 - 4
	Glücklich sein
	???
	???



Was könnte auf den anderen beiden
Zeilen für deinen erholsamen Schlaf
stehen? Lass es uns herausfinden
und buche dir hier deinen Termin in
meiner Schlaf-Sprechstunde:

