

Deine persönliche Schlafformel – vom Aufstehen rückwärts gedacht

◆ Schritt 1: Anker-Aufsteh-Zeit (AAZ)

👉 Wann möchtest du regelmäßig aufstehen?

Feld zum Eintragen: _____ Uhr

◆ Schritt 2: Wähle deine Schlafdauer in Zyklen

1 Zyklus \approx 90 Min – wähle, was zu deinem Alltag passt:

Zyklen	Schlafdauer	Empfehlung
6	9 Stunden	Erholung nach Krankheit
5	7,5 Stunden	Für die meisten optimal
4	6 Stunden	Nur bei gutem Grund

_____ Zyklen = _____ Stunden

◆ Schritt 3: Einschlafzeit einplanen

Rechne ca. 15 Minuten zur Schlafdauer dazu.

Feld zum Eintragen: + 15 Minuten

◆ Schritt 4: Zubettgehzeit berechnen

Formel: AAZ – Schlafdauer – Einschlafzeit = Bettzeit



Meine Zubettzeit: _____ Uhr

Tief schlafen leicht gemacht – deine tägliche Erinnerung

Was deinen Tiefschlaf fördert:

-  Feste Aufstehzeit (AAZ)
-  Tageslicht am Morgen (idealerweise >10.000 Lux)
-   Bewegung vormittags oder bis 19 Uhr
-  Letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Schlaf
-  Abendroutine mit Atemübung, Lavendelöl & Lichtreduktion
-  4–6 Schlafzyklen mit 15 Min Einschlafpuffer
-  Dunkles, ruhiges, kühles Schlafzimmer (17–18 °C)
-  Letzter Koffein vor 14 Uhr

Was deinen Tiefschlaf stört:

-  Alkohol nach 19 Uhr
-  Grübeln im Bett ohne Exit (z. B. Notizzettel)
-  Bildschirmzeit oder Blaulicht abends
-  Sport nach 20 Uhr
-  Spätes, schweres Abendessen
-  Helles Licht in der Nacht
-  Blick auf die Uhr bei nächtlichem Erwachen