

Schlafpyramide - Stufe 1

Mein Rhythmus Verhalten

Einleitung

In Stufe 1 kümmern wir uns um die Basis eines guten Schlafes und vor allem eines Schlafrhythmus. Die nachfolgenden Stufen sind umso effektiver, je disziplinierter Sie die Tipps aus dieser Stufe umsetzen.

Ziel der Stufe

Das Ziel dieser Stufe ist es, Ihnen aufzuzeigen, wie wichtig ein Rhythmus und gleichbleibende Routinen für Ihren Schlaf sind. Sie lernen, wie ein Rhythmus den Schlaf beeinflusst und was Sie dabei selbst tun können.

Allgemeines

Regelmäßige Einschlaf- und Aufstehzeiten sind die Basis für einen langfristig guten Schlaf. Was sich sehr einfach anhört, ist in der Praxis oft nicht so leicht umsetzbar. Es ist sehr verlockend, am Wochenende auszuschlafen, den verlorenen Schlaf aus der Woche nachzuholen und abends spät ins Bett zu gehen.

Leider mag unser Körper das überhaupt nicht. Ihm sind regelmäßige Abläufe und Gewohnheiten am liebsten.

Wissen

„Schuld“ daran ist unsere Innere Uhr. Diese sorgt in unserem Körper dafür, dass wichtige Prozesse zu denselben Zeiten stattfinden. Mithilfe bestimmter Taktgeber synchronisiert sich die innere Uhr mit unserer äußeren 24-Stunden-Uhr. Damit weiß unser Körper, welche Uhrzeit es ist und welche Prozesse im Körper nun angestoßen werden sollen.

Der wichtigste Taktgeber ist das Tageslicht. Nimmt unser Auge Licht wahr, weiß unser Körper, dass Tag ist. Wird es dunkler, steht die Nacht bevor, unser Körper kann sich auf den Schlaf vorbereiten.

Neben Tageslicht sind unsere Verhaltensweisen wichtige Taktgeber. Auch durch regelmäßige Essenszeiten, Abendroutinen und vor allem regelmäßige Schlafenszeiten registriert unser Körper, welche Zeit es ist und kann sich darauf entsprechend einstellen.

Die Belohnung für regelmäßige Schlafenszeiten: Wachwerden vor dem Wecker

Gut zu wissen: Ausschlafen am Wochenende ist der Hauptgrund für Einschlafprobleme am Sonntagabend. Logisch, wie soll Ihr Körper gegen 22.00 Uhr oder 23.00 Uhr schon wieder müde sein, wenn er vor 12 Stunden erst aufgestanden ist?

Tipps

- Integrieren Sie eine tägliche Zubettgehzeit in Ihren Alltag.
- Diese sollte plus minus 20 Minuten täglich gleich sein – auch am Wochenende
- Eine feste Aufstehzeit ist wichtiger als die Zubettgehzeit. Wenn Sie die Zubettgehzeit einmal „verpassen“, etwa weil eine Veranstaltung länger gedauert hat, behalten Sie die Aufstehzeit bei und schlafen nicht aus. So bleibt Ihr Körper im Rhythmus.
- Versuchen Sie auch in anderen Lebensbereichen Routinen zu integrieren. Etwa eine Stunde vor dem Zubettgehen alle elektronischen Geräte auszuschalten, den nächsten Tag vorzubereiten und ein Buch zu lesen. Anhand dieser Tätigkeiten kann Ihr Körper erkennen, dass die Schlafenszeit bevorsteht.
- Geben Sie Ihrem Körper mindestens vier Wochen Zeit. Ab dann sollten sie positive Effekte der regelmäßigen Schlafenszeiten spüren.