

10 Quick-Tipps gegen Schlaflosigkeit

die du sofort ausprobieren
kannst

Manchmal hilft alles Planen und Vorbeugen nichts: Die Nacht ist da, der Schlaf will nicht kommen, und das Gedankenkarussell dreht sich ohne Ende. Genau für solche Momente brauchst du einfache, wirksame SOS-Ideen, die dich wieder herunterholen, ohne Druck und ohne Tablette.

1. Ruhige Atemübung

Atme langsam und bewusst: 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus. Wiederhole das für einige Minuten. So beruhigst du dein Nervensystem und manchmal auch die Gedanken.

2. Aufstehen statt hin und her wälzen

Drehst du dich schon eine Weile unruhig im Bett? Dann steh (leise) auf. Geh in einen anderen Raum, setz dich mit einem Buch oder einer ruhigen Beschäftigung hin. Und kehr erst zurück ins Bett, wenn du dich wieder müde fühlst.



3. Wärmender Kräutertee

Ein Becher lauwarmen Tee (z. B. Melisse oder Lavendel) kann entspannen und das Einschlafen erleichtern. Am besten ohne Zucker, dafür mit einem kleinen Schluck Zeit.

4. Angenehme Klänge

Leise Musik, ein Hörbuch oder beruhigende Naturgeräusche über Kopfhörer können deine Gedanken ablenken und eine angenehme Atmosphäre schaffen.

5. Body-Scan im Liegen

Wandere mit deiner Aufmerksamkeit langsam durch deinen Körper: von den Füßen bis zum Kopf. Spüre bewusst in jede Körperregion hinein und lass los, was du nicht brauchst.

6. Mini-Dehnprogramm

Ganz sanftes Dehnen (z. B. Arme strecken, Nacken rollen, Beine lockern) hilft, Anspannung abzubauen. Kein Sport, sondern „den Körper wieder spüren“.

7. Sorgen-Buch nutzen

Schreib das, was dich gerade wachhält, in ein kleines Notizbuch neben deinem Bett. Manchmal hilft es, die Gedanken „auszulagern“. Dann geben sie in der Nacht Ruhe.

8. Fenster öffnen, frische Luft schnappen

Einmal tief durchatmen, vielleicht kurz ans offene Fenster gehen: Frische Luft bringt dich ins Hier und Jetzt. Und manchmal auch zurück in den Schlaf.

9. Abendliches Ritual wiederholen

Manche Routine gibt Sicherheit: Tee, Buch, Musik, ruhiges Stricken... Finde das, was dir guttut. Das Gehirn liebt Wiederholungen, vor allem nachts.

10. Akzeptieren, was gerade ist

Du musst nicht „sofort“ schlafen. Manchmal hilft es, einfach zu sagen: „Heute ist halt eine unruhige Nacht. Und das ist okay.“ Druck rausnehmen ist oft das Beste, was du tun kannst.