



Nächtliche Aktivitäten

Nachts wach – und jetzt? Aufstehen oder lieber liegenbleiben? Auf den Wecker schauen? Lesen? Wenn Sie nachts aufwachen und dann beginnen, darüber nachzudenken, was Sie jetzt tun könnten, wird Ihr Gehirn meist erst so richtig wach. Nehmen Sie sich stattdessen tagsüber mal eine halbe Stunde Zeit und sammeln Sie eine Liste mit Aktivitäten, die Sie sich für solche Fälle neben das Bett legen. Einige Inspirationen haben wir hier für Sie schon gesammelt, aber werden Sie selbst kreativ – denn Sie wissen am besten, was Ihnen dabei hilft, zu entspannen.



So arbeiten Sie mit der Liste:

- **Alles aufschreiben:** Schreiben Sie alle entspannenden Tätigkeiten auf, die Ihnen einfallen. Fragen Sie gerne auch andere Menschen, was ihnen hilft – nicht nur nachts. Sie können z. B. tagsüber gut abschalten, wenn Sie malen, glauben aber nicht, dass das nachts hilft? Probieren Sie es aus: Legen Sie sich z. B. ein Ausmalbild für Erwachsene bereit.
- **Experimentieren Sie:** Probieren Sie die Aktivitäten in unterschiedlichen Situationen aus, passen Sie sie an oder streichen Sie sie auch wieder, wenn Sie Ihnen nicht dabei helfen zu entspannen und schneller wieder einzuschlafen. Allein Ihr Urteil ist dabei entscheidend. Wichtig ist: Der Effekt mancher Maßnahmen zeigt sich nicht beim ersten Mal oder bei nur einmaliger Anwendung. Probieren Sie die Maßnahmen daher idealerweise zwei oder drei Mal aus.
- **Unterschiedliche Aktivitäten für unterschiedliche Situationen:** Manchmal reicht eine 5-Minuten Atemübung im Bett. Ein anderes Mal fällt es Ihnen vielleicht so schwer, wieder einzuschlafen, dass sich auch eine halbe Stunde Ausmalen im Vergleich zu zwei Stunden wach liegen lohnt. Schreiben Sie daher nicht nur kurze, sondern auch längere Aktivitäten auf.

Warum Sie es mit Aufstehen versuchen sollten

Sie haben wahrscheinlich schon gehört oder gelesen, dass man aufstehen soll, wenn man nachts wach wird und nicht innerhalb von 10-20 Minuten wieder einschlafen kann – dass das Bett nur zum Schlafen genutzt werden sollte. Warum eigentlich? Viele befürchten, dass sie dadurch erst richtig wach werden. Aus zwei Gründen kann Aufstehen helfen:

- **Gefühl für Müdigkeit:** Man erwartet, sich im Bett müde zu fühlen. Wird man wach und kann nicht gleich wieder einschlafen, kann es sein, dass man sich aufgrund dieser Erwartung viel wacher fühlt, als es eigentlich der Fall ist. Ein Raumwechsel kann Ihnen zeigen, dass Sie sich fürs Lesen im Wohnzimmer eigentlich viel zu müde fühlen.
- **Gehirn trainieren:** Liegen Sie nachts wach, kann das Gehirn darauf trainiert werden, dass es das Bett mit Schlaflosigkeit verbindet. Durch einen Raumwechsel können Sie das verhindern.



Nächtliche Aktivitäten

Aktivität	Dauer (min)	Kurze Beschreibung/Anmerkungen
Atemtechnik	5	4(-7)-8 Atemtechnik: Einatmen und dabei bis 4 zählen, Luft anhalten und dabei bis 7 zählen (kann auch weggelassen werden), beim Ausatmen bis 8 zählen – so oft wiederholen, bis meine Gedanken ganz auf den Atem konzentriert sind und ich wieder müde werde und einschlafe
Gedankenreise	5	Ich stelle mir das Ferienhaus aus dem letzten Urlaub vor, wo ich so entspannt war und gut schlafen konnte
Wolken	5	Ich stelle mir vor, dass ich die Gedanken, die sich mir aufdrängen auf eine Wolke setze, die ich dann in Gedanken wegpuste, bis ich sie nicht mehr sehen kann
Lesen im Bett	10-30	Sachbuch neben dem Bett
Nicht einschlafen	10-30	Klingt paradox, kann aber helfen: Versuchen Sie doch mal gezielt, nicht wieder einzuschlafen
Musik hören	10-30	Entspannende Musik oder Geräusche (Meeresrauschen, Regen an der Scheibe), die sich automatisch nach 30 min abschalten
Lesen außerhalb des Bettes	> 30	Aufstehen, in einen anderen Raum gehen und dort bei gedämpftem Licht lesen
Malen	> 30	Ausmalbild für Erwachsene
Geführte Meditation	> 30	App oder YouTube-Video, bei dem ich durch eine Meditation geführt werde
Autogenes Training	> 30	Geführte Übung (z. B. App oder YouTube) oder Übung, die ich in einem Kurs gelernt habe
Progressive Muskelentspannung	> 30	Geführte Übung (z. B. App oder YouTube) oder Übung, die ich in einem Kurs gelernt habe
Aufschreiben	> 30	Gedanken, die sich mir immer wieder aufdrängen, schreibe ich auf und sage mir, dass ich ihnen morgen Zeit widmen werde
Stricken	> 30	Aufstehen, in einen anderen Raum gehen und dort bei gedämpftem Licht ein wenig stricken

