

MODUL 1

Finde deinen Rhythmus

Dein Fundament – direkt nach dem Abend-Typ-Test. Für alle Frauen.

Die Idee in einem Satz

Guter Schlaf beginnt nicht mit Disziplin, sondern damit, deinen eigenen Rhythmus zu kennen.

Bist du eher Lerche oder Eule?

Die Lerche

Du bist morgens früh wach und wirst abends zeitig müde. Geh, wenn möglich, eher früh ins Bett – und kämpf dich abends nicht künstlich wach.

Die Eule

Du kommst abends erst richtig zur Ruhe und tust dich morgens schwer. Zwing dich nicht um neun ins Bett – das führt nur zu Grübeln. Finde deine natürliche Zeit.

Es gibt kein „richtig“. Es gibt nur deinen Rhythmus. Wenn du gegen ihn kämpfst, verlierst du. Wenn du mit ihm gehst, wird alles leichter.

Deine zwei Rhythmus-Übungen

1 · Die feste Aufstehzeit

Das ist der stärkste Hebel für guten Schlaf – stärker als jede Einschlafzeit.

- Steh jeden Morgen etwa zur gleichen Zeit auf, auch am Wochenende.
- Dein Körper findet dann von selbst in einen Rhythmus.

2 · Licht am Morgen

Tageslicht stellt deine innere Uhr – besser als jedes Schlafmittel.

- Geh morgens 10 Minuten ans Fenster oder nach draußen.
- Gleich nach dem Aufstehen wirkt es am besten.

„Ich muss nicht kämpfen. Ich darf mit meinem eigenen Rhythmus gehen.“

Wenn du lieber zuhörst · Audio (ca. 4 Min)

Mach es dir gemütlich und such dir einen ruhigen Moment. Öffne dann einfach die Audiodatei "01 Finde deinen Rhythmus" aus den Downloads zu diesem Kurs – Ich nehme dich mit meiner Stimme an die Hand und gehe dieses Modul ganz in Ruhe mit dir durch.

Wenn du gern schreibst · Arbeitsblatt (freiwillig)

Ich bin eher: () Lerche () Eule () dazwischen

Meine feste Aufstehzeit ab jetzt: _____ Uhr

Mein Licht-am-Morgen-Moment: _____