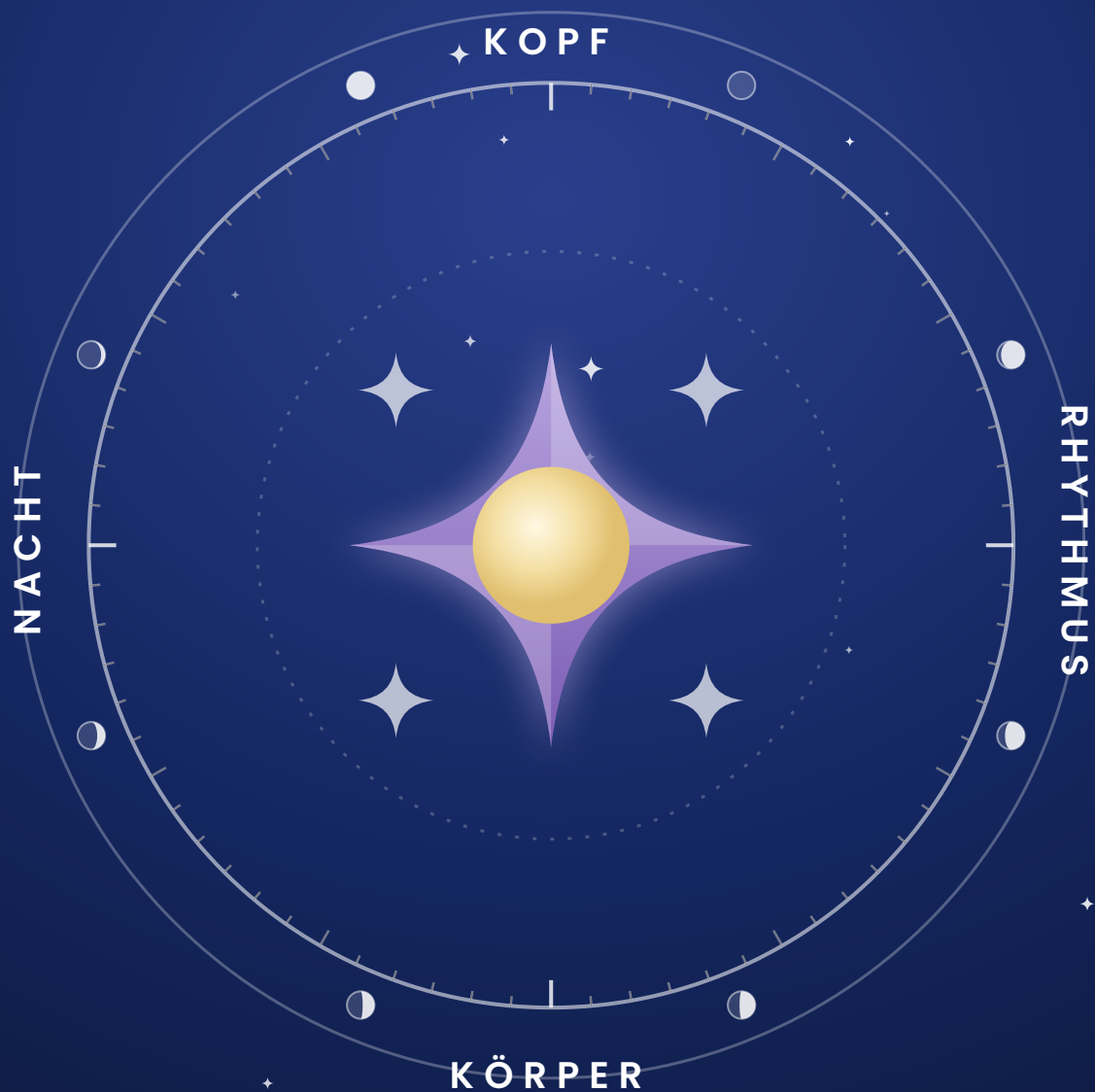


Der Schlaf-Kompass

Dein 5-Minuten-Check: Finde heraus, was dich wach hält und wo du beginnst.



Der Schlaf-Kompass

Dein 5-Minuten-Check. Kreuze an, wie oft das in den letzten zwei Wochen zutraf.

Datum

Wiederholt am (nach 30 Tagen)



Lieber online?

Sofort ausgewertet:
bonus.dhiraunitai.de/kompass

AUSSAGE	NIE 0	SELTEN 1	OFT 2	FAST IMMER 3
1 Wenn ich im Bett liege, kreisen meine Gedanken um den nächsten Tag.	☐	☐	☐	☐
2 Abends spüre ich Spannung in Nacken, Schultern oder Kiefer.	☐	☐	☐	☐
3 Zwischen Aufstehen und Schlafengehen gönne ich mir keine echte Pause.	☐	☐	☐	☐
4 Ich wache nachts auf und finde schwer wieder in den Schlaf.	☐	☐	☐	☐
5 Nachts versuche ich, Probleme im Kopf zu lösen.	☐	☐	☐	☐
6 Mein Atem ist eher flach und sitzt oben in der Brust.	☐	☐	☐	☐
7 Ich arbeite oder schaue auf Bildschirme bis kurz vor dem Schlafengehen.	☐	☐	☐	☐
8 Wenn ich nachts wach bin, schaue ich auf die Uhr und rechne nach, wie viel Schlaf mir noch bleibt.	☐	☐	☐	☐
9 Mein Körper ist müde, aber mein Kopf bleibt wach.	☐	☐	☐	☐
10 Kleine Geräusche, Licht oder Wärme bringen mich schnell aus der Ruhe.	☐	☐	☐	☐
11 Meine Zubettgehzeiten sind von Tag zu Tag sehr unterschiedlich.	☐	☐	☐	☐
12 Ich habe Angst davor, wieder schlecht zu schlafen.	☐	☐	☐	☐
13 Tagsüber lebe ich eher im Kopf als im Körper.	☐	☐	☐	☐
14 Ich fühle mich abends erschöpft und gleichzeitig aufgedreht.	☐	☐	☐	☐
15 Ich erwarte von mir, abends in wenigen Minuten von voller Leistung auf Schlaf umzuschalten.	☐	☐	☐	☐
16 Ich strenge mich an, endlich einzuschlafen.	☐	☐	☐	☐
17 Sobald es still wird, wird es in meinem Kopf erst richtig laut.	☐	☐	☐	☐
18 Ich liege im Bett und finde keine Position, in der ich wirklich loslassen kann.	☐	☐	☐	☐
19 Ich tue erst etwas für meinen Schlaf, wenn die Nacht schon schlecht war.	☐	☐	☐	☐
20 Nachts wirken Sorgen größer als am Tag.	☐	☐	☐	☐

So liest du dein Ergebnis

Übertrage deine Punkte (nie = 0, selten = 1, oft = 2, fast immer = 3) und addiere sie pro Feld. Das Feld mit der höchsten Summe ist dein Startpunkt. Liegen zwei Felder gleichauf, beginne mit dem, das sich gerade dringlicher anfühlt.

Der wache Kopf KOPF	1 _____	5 _____	9 _____	13 _____	17 _____	_____ von 15
Der gespannte Körper KÖRPER	2 _____	6 _____	10 _____	14 _____	18 _____	_____ von 15
Der Tag ohne Pause RHYTHMUS	3 _____	7 _____	11 _____	15 _____	19 _____	_____ von 15
Der Kampf mit der Nacht NACHT	4 _____	8 _____	12 _____	16 _____	20 _____	_____ von 15

KOPF · DEIN EINSTIEG: BEOBACHTEN UND MEDITIEREN

Der wache Kopf

Dein Körper ist müde, aber dein Kopf arbeitet weiter. Die Nacht wird zur Zeit, in der Denken versucht, alles zu lösen, ohne tatsächlich etwas zu lösen.

Beginne mit: „Wie fühlt es sich an?“ · Schwere, Atem und Erde · Leises Mantra

Im Buch: Kapitel 3 (Aufmerksamkeit), Kapitel 9 (Meditation) und Kapitel 10 (Nachtoutine)

KÖRPER · DEIN EINSTIEG: BEWEGEN UND ATMEN

Der gespannte Körper

Dein Nervensystem bleibt in Bereitschaft. Die Atmung ist flach, die Muskulatur hält Spannung fest, die du oft erst abends bemerkst.

Beginne mit: Natürliche Bauchatmung · Kindhaltung und Beine an die Wand · Progressive Entspannung

Im Buch: Kapitel 5 (Morgenpraxis), Kapitel 7 (2:1-Atem) und Kapitel 8 (Asana-Praxis)

RHYTHMUS · DEIN EINSTIEG: MORGENPRAXIS UND TAGESRESET

Der Tag ohne Pause

Dein Tag wird zu einem einzigen Block aus Aktivierung. Am Abend soll der Körper in wenigen Minuten von voller Leistung auf Schlaf umschalten.

Beginne mit: Der Fünf-Minuten-Tagesreset · Eine feste Morgenpraxis · Der Abend als Übergang

Im Buch: Kapitel 2 (24-Stunden-Muster), Kapitel 5 (Morgenpraxis) und Kapitel 6 (Tagespraxis)

NACHT · DEIN EINSTIEG: NACHTROUTINE UND 2:1-ATEM

Der Kampf mit der Nacht

Das Wachsein selbst ist zum Gegner geworden. Du strengst dich an, schläfst zu wollen, schaut auf die Uhr und rechnest. Genau diese Anstrengung hält wach.

Beginne mit: Der 2:1-Atem · Das kleinste Werkzeug · Die Uhr ist keine Punkteanzeige

Im Buch: Kapitel 2 (ein anderes Ziel), Kapitel 7 (2:1-Atem) und Kapitel 10 (Nachtoutine)

Wichtig: Der Kompass ist eine Hilfe zur Selbstbeobachtung, keine Diagnose. Anhaltende oder sich verschlechternde Schlaflosigkeit gehört in ärztliche Hände. Für chronische Schlaflosigkeit empfehlen Fachleitlinien die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I).