

EXKLUSIV FÜR LESERINNEN UND LESER

Deine Bonus-Bibliothek

Alle fünf Vorlagen zum Buch „Wie guter Schlaf gelingt“ in einer Datei.
Zum Ausdrucken, Abhaken und Aufstellen.

01 Die Nachtkarte zum Aufstellen

Deine Schritte für wache Nächte, direkt am Bett.

02 Der 30-Tage-Planer

Jeder Tag mit Morgen, Tag und Abend zum Abhaken.

03 Das Schlaftagebuch

Zwei Minuten am Morgen zeigen dir, was hilft.

04 Deine Routinen auf einen Blick

Morgen, Tag, Abend und Nacht auf einer Seite.

05 Der Schlaf-Kompass

Dein 5-Minuten-Check: Wo du am besten beginnst.



DEIN LESERBEREICH

Schlaf-Kompass online, Atembegleiter, Nachtmodus und alle Downloads:
bonus.dhiranitai.de/bibliothek

Die Nachtpraxis ist eine Rückkehr zur Ruhe, kein weiterer Versuch, einen Kampf gegen den Schlaf zu gewinnen.

Dhira Nitai · aus Kapitel 10



HIER FALTEN · AUFSTELLEN

Die Nachtkarte · für wache Nächte



Nachts wach? Nimm das kleinste Werkzeug.

STANDARD

A

Im Bett bleiben und Anstrengung reduzieren

Drei Kontaktpunkte spüren.
Fünf natürliche Atemzüge beobachten. Einmal fragen:
„Wie fühlt es sich an?“

DER KÖRPER IST UNRUHIG

B

Schwere, Atem und Erde

Das Gewicht jeder Körperregion spüren und mit jeder Ausatmung an die Matratze abgeben.

DEUTLICHE MUSKELSPANNUNG

C

Progressive Entspannung

Sehr mild anspannen, vollständig loslassen, die Schwere spüren.

Der 2:1-Atem

ein **2** aus **4** .

Kein kräftiges Yoga · keine anregenden Atemübungen · nicht prüfen, ob es wirkt · die Uhr ist keine Punkteanzeige.

Nachmodus auf dem Handy
Gedimmter Atembegleiter und die fünf Schritte für das
nächliche Aufwachen.
bonus.dhiraanital.de/nacht





NACHTMODUS AUF DEM HANDY
Gedimmte Seite mit Atembegleiter und den fünf Schritten für
das nächtliche Aufwachen.
bonus.dhira.nitalai.de/nacht



DHIRA NITAI · AUS KAPITEL 10

Die Nachtpaxis ist eine Rückkehr zur Ruhe, kein
weiterer Versuch, einen Kampf gegen den Schlaf zu
gewinnen.



HIER FALTEN · AUFSTELLEN

DIE NACHTKARTE · FÜR WACHE NÄCHTE



Nachts wach? Nimm das kleinste Werkzeug.

STANDARD

A

**Im Bett bleiben
und Anstrengung
reduzieren**

1. Spüre drei Kontaktpunkte mit der Matratze.
2. Beobachte fünf natürliche Atemzüge.
3. Frage einmal: „Wie fühlt es sich an?“

DER KÖRPER IST UNRUHIG

B

**Schwere, Atem und
Erde**

1. Spüre das Gewicht jeder Körperregion.
2. Lass das Bett sie tragen.
3. Gib mit jeder Ausatmung etwas mehr Gewicht ab.

DEUTLICHE MUSKELSPANNUNG

C

**Progressive
Entspannung, sehr
mild**

1. Spanne einen Bereich 2–3 Sekunden sanft an.
2. Lass vollständig los.
3. Spüre, wie er schwerer wird.

DER 2:1-ATEM

ein **2** aus **4**

Durch die Nase. Bis zu zehnmal, solange es sich angenehm anfühlt.

LIEBER NICHT

Kein kräftiges Yoga · keine anregenden Atemübungen · nicht ständig prüfen, ob es wirkt · die Uhr ist keine Punkteanzeige.

Der 30-Tage- Planer

30 Nächte, ein Mondzyklus. Morgen, Tag und Abend
zum Abhaken.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29



30

Dein 30-Tage-Planer

Alle 30 Tage aus dem Buch mit Morgen, Tag und Abend zum Abhaken. Jeder kleine Haken hält dich auf Kurs.

SO NUTZT DU DEN PLANER

1. **Druck ihn aus** und leg ihn dorthin, wo du morgens vorbeikommst.
2. **Hake ab, was du geübt hast.** Morgens, tagsüber, abends. Ein Kästchen reicht.
3. **Fühlt sich eine Woche schwer an**, wiederhole sie, statt sofort weiterzugehen.
4. **Die Übungen findest du im Buch:** Kapitel 5 bis 10, fertige Abläufe in Kapitel 14.

MERKE

Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität.

Lass in Bewegung und Atmung immer etwas Reserve. Die Praxis wird kein weiterer Leistungstest.

WOCHE 1 · TAG 1–7

01

Die Anker etablieren

Aufmerksamkeit, natürliche Atmung und eine einfache abendliche Entlastung lernen.

WOCHE 2 · TAG 8–14

02

Regulation am Tag aufbauen

Den Reset am Nachmittag automatisieren, damit die Abendpraxis nicht die ganze Last tragen muss.

WOCHE 3 · TAG 15–21

03

Körperwahrnehmung vertiefen

Körperwahrnehmung einsetzen, bevor der Geist nachts volle Dynamik entwickelt.

WOCHE 4 · TAG 22–30

04

Die Methode zu deiner eigenen machen

Erkennen, welche Kombination dir hilft, weniger reaktiv zu werden, statt einer perfekten Routine nachzujagen.

MEIN START

Ich beginne am _____

Meine beste Übungszeit am Morgen _____

Mein Reset am Nachmittag um _____

Die Anker etablieren

ZIEL Aufmerksamkeit, natürliche Atmung und eine einfache abendliche Entlastung lernen.

	MORGEN	TAGSÜBER	ABEND	WIE FÜHLT ES SICH AN?
1	☐ 3 Min. Bauchatmung & 2 Min. „Wie fühlt es sich an?“	☐ 3 Min. Atembeobachtung	☐ 10 Min. Kindhaltung & Be-in-Joy-Entspannung	
2	☐ 5 Min. Bauchatmung	☐ 5 Min. Schwere, Atem und Erde	☐ 12 Min. Beine-an-der-Wand-Haltung & progressive Entspannung	
3	☐ Stehende Klappmesser-Vorbeuge & 3 Min. Atmung	☐ 3 Min. Atembeobachtung	☐ 12 Min. Kindhaltung & progressive Entspannung	
4	☐ Weite Vorbeuge im Stand & Atmung	☐ 5 Min. Schwereübung	☐ 15 Min. Beine-an-der-Wand-Haltung & Entspannung	
5	☐ Zwei sanfte stehende Vorbeugen	☐ 3 Min. Wechselatmung	☐ 15 Min. Kindhaltung & Beine-an-der-Wand-Haltung	
6	☐ 10-Min.-Morgenabfolge	☐ 5 Min. Atembeobachtung	☐ 15 Min. progressive Entspannung	
7	☐ 10 Min. Lieblings-Morgenpraxis	☐ Ruhe oder 5-Min.-Reset	☐ 20 Min. vollständige sanfte Abendabfolge	

Am Ende der Woche: Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen? Schreib sie hier auf:

Regulation am Tag aufbauen

ZIEL Den Reset am Nachmittag automatisieren, damit die Abendpraxis nicht die ganze Last tragen muss.

	MORGEN	TAGSÜBER	ABEND	WIE FÜHLT ES SICH AN?
8	☐ 12-Min.-Morgenabfolge	☐ 5 Min. Wechselatmung	☐ 20 Min. Abendabfolge	
9	☐ Bauchatmung & Stehende Klappmesser-Vorbeuge	☐ 5 Min. Schwereübung	☐ Progressive Entspannung	
10	☐ Weite Vorbeuge im Stand & Ganzkörperwahrnehmung	☐ 5 Min. Atembeobachtung	☐ Kindhaltung, Beine-an-der-Wand-Haltung & Entspannung	
11	☐ 12-Min.-Morgenabfolge	☐ Wechselatmung	☐ Natürliche/yogische Atmung & Beine-an-der-Wand-Haltung	
12	☐ Stehende Klappmesser-Vorbeuge & Weite Vorbeuge im Stand	☐ Schwereübung	☐ Progressive Entspannung & Mantra	
13	☐ Bauchatmung & „Wie fühlt es sich an?“	☐ 5-Min.-Reset	☐ Vollständige 20-Min.-Abendabfolge	
14	☐ Lieblings-Morgenpraxis	☐ Ruhe oder 5-Min.-Reset	☐ Beine-an-der-Wand-Haltung & Entspannung, 15 Min.	

Am Ende der Woche: Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen? Schreib sie hier auf:

Körperwahrnehmung vertiefen

ZIEL Körperwahrnehmung einsetzen, bevor der Geist nachts volle Dynamik entwickelt.

	MORGEN	TAGSÜBER	ABEND	WIE FÜHLT ES SICH AN?
15	☐ Ganzkörperwahrnehmung & Weite Vorbeuge im Stand	☐ Atembeobachtung	☐ Kindhaltung & Body-Scan	
16	☐ 12-Min.-Morgenabfolge	☐ Schwereübung	☐ Beine-an-der-Wand-Haltung & progressive Entspannung	
17	☐ Weite Vorbeuge im Stand & Bauchatmung	☐ Wechselatmung	☐ Kindhaltung & natürliche/yogische Atmung	
18	☐ Weite Vorbeuge im Stand & leises Mantra	☐ 5-Min.-Reset	☐ Kindhaltung & leises Mantra	
19	☐ Morgenabfolge mit Vorbeugen	☐ Ganzkörperwahrnehmung	☐ Progressive Entspannung	
20	☐ Bauchatmung & „Wie fühlt es sich an?“	☐ Schwereübung	☐ Vollständige Abendabfolge	
21	☐ Sanfte freie Morgenwahl	☐ Minimaler Reset	☐ 20–30 Min. regenerative Abendpraxis	

Am Ende der Woche: Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen? Schreib sie hier auf:

Die Methode zu deiner eigenen machen

ZIEL Erkennen, welche Kombination dir hilft, weniger reaktiv zu werden, statt einer perfekten Routine nachzujagen.

	MORGEN	TAGSÜBER	ABEND	WIE FÜHLT ES SICH AN?
22	☐ 10–15 Min. Morgenpraxis wählen	☐ 5-Min.-Reset	☐ 20-Min.-Abendabfolge wählen	
23	☐ Bauchatmung & Stehende Klappmesser-Vorbeuge	☐ Wechselatmung	☐ Progressive Entspannung	
24	☐ Weite Vorbeuge im Stand & Körperwahrnehmung	☐ Schwereübung	☐ Kindhaltung, Beine-an-der-Wand-Haltung & Entspannung	
25	☐ Morgenabfolge	☐ Atembeobachtung	☐ Natürliche/yogische Atmung & Mantra	
26	☐ Sanfte stehende Vorbeugen	☐ 5-Min.-Reset	☐ Ganzkörperwahrnehmung	
27	☐ Bauchatmung & leises Mantra	☐ Schwereübung	☐ Vollständige Abendabfolge	
28	☐ Lieblings-Morgenpraxis	☐ Optionaler Reset	☐ Beine-an-der-Wand-Haltung & Entspannung	
29	☐ Hilfreichste Übungen des Tages wiederholen	☐ Kurzer Reset	☐ Bevorzugte Abendabfolge	
30	☐ 10 Min. ruhige Morgenpraxis	☐ 5 Min. Pause & Rückblick	☐ 20–30 Min. integrierte Praxis	

Am Ende von Tag 30 frage nicht nur: „Habe ich perfekt geschlafen?“ Frage auch: „Reagiere ich anders auf Wachsein?“

Tag 30: dein Rückblick

Solche Veränderungen zeigen, dass die Praxis zu einer Fähigkeit wird und nicht nur zu einer Notfalltechnik.

1 Reagiere ich anders auf Wachsein?

2 Kann mein Körper leichter entspannen?

3 Bemerke ich Spannung früher?

4 Kann ich die Aufmerksamkeit leichter zurückbringen?

5 Ist meine Atmung weniger angestrengt?

DREI ANKER, DIE BLEIBEN

Morgens

Meine Morgenpraxis:

Tagsüber

Mein Reset:

Abends

Meine Abendpraxis:

So nachhaltig, dass du keine besondere Motivation brauchst, um anzufangen.



BONUS-BIBLIOTHEK · VORLAGE 03

Mein Schlaf- tagebuch

Zwei Minuten am Morgen zeigen dir, was hilft. Fünf Wochen, ein ruhigerer Blick auf deine Nächte.



Dein Schlaftagebuch

Zwei Minuten am Morgen zeigen dir, was hilft. Fünf Wochenseiten mit Reflexionsfragen.

SO FÜHRST DU ES

1. **Einmal am Morgen** ausfüllen. Rechne während der Nacht nicht nach.
2. **Schätzen genügt.** Es geht um Muster, nicht um Minuten.
3. **Hake ab, was du geübt hast:** M = Morgen, T = tagsüber, A = abends.
4. **Am Wochenende** nimmst du dir fünf Minuten für die Reflexionsfragen.

„Schlaf schwankt. Beständigkeit trägt.“

Die wichtigste Größe in diesem Buch ist nicht die perfekte Nacht, sondern ob du morgens deinen Anker geübt, tagsüber einen Reset gemacht und abends einen ruhigeren Übergang geschaffen hast.

AUS KAPITEL 12

QUALITÄT 1 BIS 5

1 sehr unruhig · 2 unruhig · 3 mittel · 4 erholsam · 5 sehr erholsam

WACHPHASEN

Wie oft und ungefähr wie lange du wach warst, zum Beispiel „2x, kurz“.

Woche vom _____ bis _____



DATUM	ZU BETT	EINSCHLAFZEIT CA.	WACHPHASEN	AUFGEWACHT	QUALITÄT	GEÜBT	NOTIZEN ZUR PRAXIS
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	

WÖCHENTLICHE REFLEXION

Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen?

Welche Übung machte dich eher wacher als ruhiger?

Zu welcher Tageszeit begann sich Spannung anzusammeln?

Hast du nur nach schlechten Nächten geübt oder auch nach guten?

Hast du weniger Angst davor, wach zu sein?

Woche vom _____ bis _____



DATUM	ZU BETT	EINSCHLAFZEIT CA.	WACHPHASEN	AUFGEWACHT	QUALITÄT	GEÜBT	NOTIZEN ZUR PRAXIS
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	

WÖCHENTLICHE REFLEXION

Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen?

Welche Übung machte dich eher wacher als ruhiger?

Zu welcher Tageszeit begann sich Spannung anzusammeln?

Hast du nur nach schlechten Nächten geübt oder auch nach guten?

Hast du weniger Angst davor, wach zu sein?

Woche vom _____ bis _____



DATUM	ZU BETT	EINSCHLAFZEIT CA.	WACHPHASEN	AUFGEWACHT	QUALITÄT	GEÜBT	NOTIZEN ZUR PRAXIS
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	

WÖCHENTLICHE REFLEXION

Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen?

Welche Übung machte dich eher wacher als ruhiger?

Zu welcher Tageszeit begann sich Spannung anzusammeln?

Hast du nur nach schlechten Nächten geübt oder auch nach guten?

Hast du weniger Angst davor, wach zu sein?

Woche vom _____ bis _____



DATUM	ZU BETT	EINSCHLAFZEIT CA.	WACHPHASEN	AUFGEWACHT	QUALITÄT	GEÜBT	NOTIZEN ZUR PRAXIS
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	

WÖCHENTLICHE REFLEXION

Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen?

Welche Übung machte dich eher wacher als ruhiger?

Zu welcher Tageszeit begann sich Spannung anzusammeln?

Hast du nur nach schlechten Nächten geübt oder auch nach guten?

Hast du weniger Angst davor, wach zu sein?

Woche vom _____ bis _____



DATUM	ZU BETT	EINSCHLAFZEIT CA.	WACHPHASEN	AUFGEWACHT	QUALITÄT	GEÜBT	NOTIZEN ZUR PRAXIS
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	

WÖCHENTLICHE REFLEXION

Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen?

Welche Übung machte dich eher wacher als ruhiger?

Zu welcher Tageszeit begann sich Spannung anzusammeln?

Hast du nur nach schlechten Nächten geübt oder auch nach guten?

Hast du weniger Angst davor, wach zu sein?

Deine Routinen auf einen Blick



MORGENS

10 Minuten

1. Bequem sitzen, Füße und Sitzknochen spüren.
2. Eine Minute den Atem nur wahrnehmen.
3. Hände auf den Unterbauch: natürliche Bauchatmung, die Schultern bleiben ruhig.
4. Innerlich fragen: „Wie fühlt es sich an?“ Spüren statt nachdenken.
5. Sanft: Stehende Klappmesser-Vorbeuge, dann Weite Vorbeuge im Stand. Knie weich.
6. Langsam aufrichten, drei leichte Atemzüge, ohne Eile beenden.

TAGSÜBER

7 Minuten

1. Kurz unterbrechen, das Gewicht des Körpers spüren.
2. Eine Minute die natürliche Atmung beobachten.
3. Durch den Körper wandern: von den Füßen bis zum Gesicht.
4. Mit jeder Ausatmung etwas mehr Gewicht an die Unterlage abgeben.
5. Wenn hilfreich: 3 Min. sanfte Wechselatmung, ohne Atemanhalten.
6. Den ganzen Körper gleichzeitig wahrnehmen.

ABENDS

20 Minuten

1. Hinlegen, die Unterlage unter der ganzen Rückseite spüren.
2. Eine Minute den Atem beobachten, ohne ihn zu verändern.
3. Kindhaltung, den Oberkörper bei Bedarf stützen.
4. Hasenstellung nur bei gesundem Nacken, danach zurück in die Kindhaltung.
5. Mehrere Minuten Beine an die Wand.
6. Unterstützte Rückenlage, den Atem natürlich lassen.
7. Füße, Beine, Becken und Arme schwer werden lassen. Schultern, Kiefer, Augen und Stirn lösen.
8. Aufhören, etwas zu tun. Bei Gedanken: leises Mantra oder „Wie fühlt es sich an?“

NACHTS

5 Minuten

1. Nicht nach Schlaf suchen. Das Bett unter dir spüren.
2. Drei Kontaktpunkte wahrnehmen.
3. Fünf natürliche Atemzüge beobachten.
4. Das Gewicht von Beinen, Becken, Schultern und Kopf spüren.
5. Leises Mantra oder zurück zur Atemempfindung.
6. Ruhen, ohne zu prüfen, ob der Schlaf schon da ist.

Deine Routinen auf einen Blick

Morgen, Tag, Abend und Nacht auf einer Seite. Für den Kühlschrank oder neben die Yogamatte.

01 · MORGEN



10 Minuten

1. Bequem sitzen, Füße und Sitzknochen spüren.
2. Eine Minute den Atem nur wahrnehmen.
3. Hände auf den Unterbauch: natürliche Bauchatmung, die Schultern bleiben ruhig.
4. Innerlich fragen: „Wie fühlt es sich an?“ Spüren statt nachdenken.
5. Sanft: Stehende Klappmesser-Vorbeuge, dann Weite Vorbeuge im Stand. Knie weich.
6. Langsam aufrichten, drei leichte Atemzüge, ohne Eile beenden.

02 · TAGSÜBER



7 Minuten

1. Kurz unterbrechen, das Gewicht des Körpers spüren.
2. Eine Minute die natürliche Atmung beobachten.
3. Durch den Körper wandern: von den Füßen bis zum Gesicht.
4. Mit jeder Ausatmung etwas mehr Gewicht an die Unterlage abgeben.
5. Wenn hilfreich: 3 Min. sanfte Wechselatmung, ohne Atemanhalten.
6. Den ganzen Körper gleichzeitig wahrnehmen.

03 · ABENDS



20 Minuten

1. Hinlegen, die Unterlage unter der ganzen Rückseite spüren.
2. Eine Minute den Atem beobachten, ohne ihn zu verändern.
3. Kindhaltung, den Oberkörper bei Bedarf stützen.
4. Hasenstellung nur bei gesundem Nacken, danach zurück in die Kindhaltung.
5. Mehrere Minuten Beine an die Wand.
6. Unterstützte Rückenlage, den Atem natürlich lassen.
7. Füße, Beine, Becken und Arme schwer werden lassen. Schultern, Kiefer, Augen und Stirn lösen.
8. Aufhören, etwas zu tun. Bei Gedanken: leises Mantra oder „Wie fühlt es sich an?“

04 · NÄCHTLICHES AUFWACHEN



5 Minuten

1. Nicht nach Schlaf suchen. Das Bett unter dir spüren.
2. Drei Kontaktpunkte wahrnehmen.
3. Fünf natürliche Atemzüge beobachten.
4. Das Gewicht von Beinen, Becken, Schultern und Kopf spüren.
5. Leises Mantra oder zurück zur Atemempfindung.
6. Ruhen, ohne zu prüfen, ob der Schlaf schon da ist.

DIE 70-PROZENT-REGEL

Lass in Bewegung und Atmung immer etwas Reserve. Dein Nervensystem bekommt die Botschaft: Es gibt keinen Notfall.

LEITFRAGE

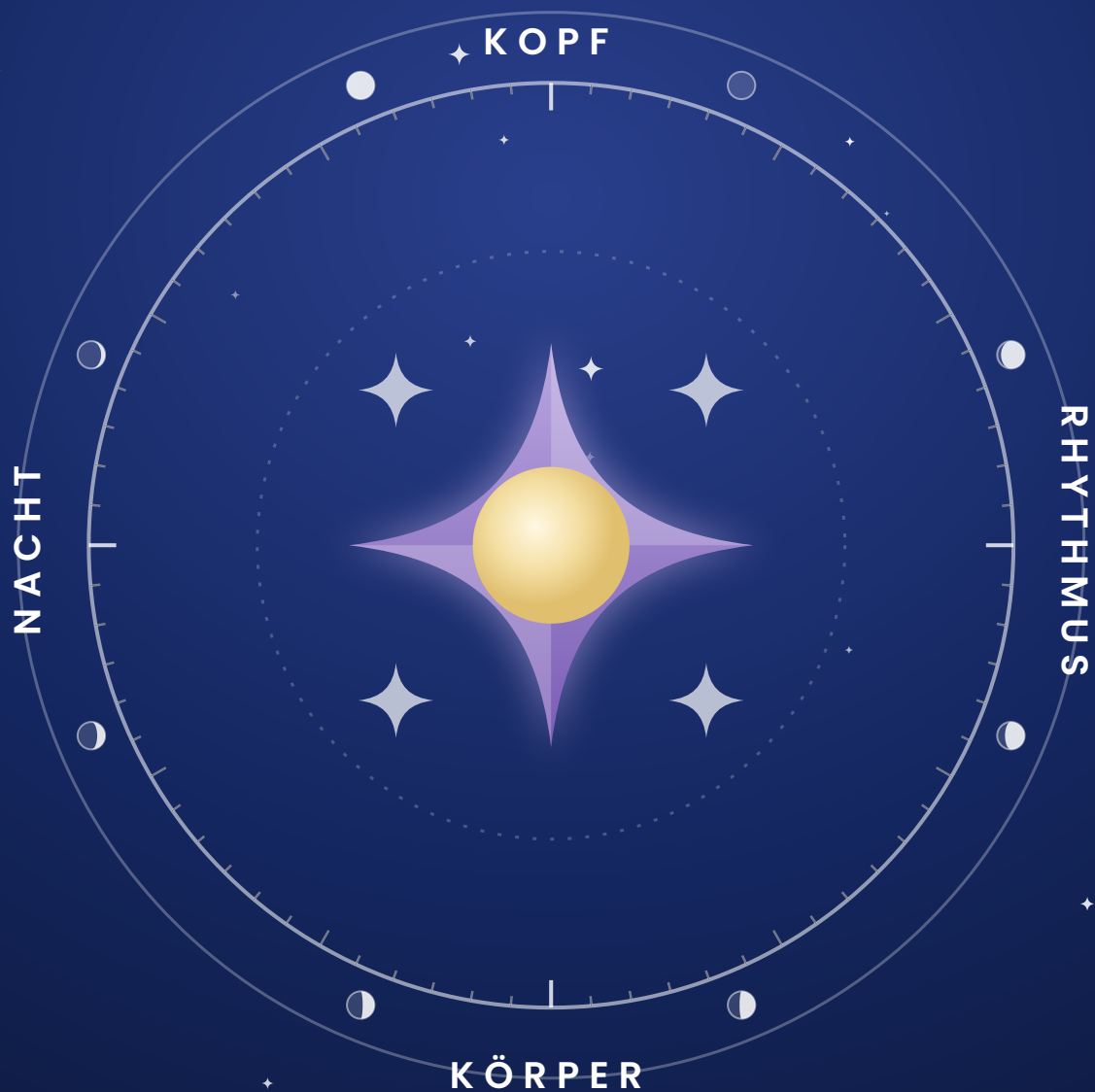
„Wie fühlt es sich an?“

MERKSATZ

Regelmäßigkeit ist wichtiger als Intensität. Übe Ruhe, solange du wach bist.

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).