



# Schlafreflexion



In dieser kurzen Schlafreflexion, kannst du dir einen Überblick über deine Schlafqualität verschaffen. Finde heraus, welche Faktoren deinen Schlaf beeinflussen. Bewerte die folgenden Fragen auf einer Skala von 1 bis 10.

## Wie schnell findest du abends in den Schlaf?



---

---

## Wie häufig wachst du in der Nacht auf?



---

---

## Wie erholt fühlst du dich nach dem Aufwachen?



---

---

## Wie häufig kreisen deine Gedanken im Bett?



---

---

## Wie hoch ist dein allgemeines Stressniveau?



---

---

## Hast du Abendrituale vorm Schlafen?



---

---

## Wieviele Schritte machst du täglich?



---

---

## Wie oft nutzt du digitale Medien vorm Einschlafen?



---

---





# AUSWERTUNG



## ⚠️ **Gesamtwert unter 40 Punkten:**

Dein Schlaf benötigt dringend mehr Aufmerksamkeit. Deine Ergebnisse zeigen, dass mehrere Faktoren deinen Schlaf negativ beeinflussen. Es ist an der Zeit, gezielt an deinem Schlafmanagement zu arbeiten, um langfristig erholsamer zu schlafen. Wie wärs mit ner Entspannungsübung vorm Einschlafen?

## 👉 **Gesamtwert zwischen 40 und 60 Punkten:**

Du bist auf einem guten Weg, aber es gibt noch Raum für Optimierungen. Vielleicht hilft dir eine neue Abendroutine oder eine gezielte Entspannungstechnik, um deinen Schlaf weiter zu verbessern. Achte auf ausreichend Bewegung im Alltag.

## 👏 **Gesamtwert über 60 Punkten:**

Herzlichen Glückwunsch! Dein Schlaf scheint stabil zu sein. Trotzdem ist es hilfreich, regelmäßig auf deine Schlafgewohnheiten zu achten und kleine Rituale einzubauen, um langfristig erholsam zu schlafen.

## Einschlafen ohne Schäfchen zählen

Das ist möglich. Auch für dich. In unserem Schlafkurs in der Entspannungshelden Anti-Stress App findest du einen ganz Kurs, angelehnt an das zertifizierte Präventionskonzept "Gelassen und sicher im Schlaf" des GKM-Institus. Im Kurs lernst du viel über deinen Schlaf, Schlafstörungen und welche Bedingungen die besten für guten und erholsamen Schlaf sind.

- ✓ **Für eine gesunde Schlafhygiene**
- ✓ **Checkliste für deinen Schlaf**
- ✓ **Atemübungen und Meditation**
- ✓ **Traumreisen und vieles mehr**

[↓ APP HERUNTERLADEN](#)

