

Tiefschlaf-Optimierungs-Kit

Tracker & 21-Tage-Challenge für erholsameren Schlaf

Wissenschaftlich fundiert • Sofort umsetzbar

Teil 1: 21-Tage Tiefschlaf-Tracker

Anleitung zur Nutzung

Ziel: Beobachte 3 Wochen lang deinen Schlaf und dokumentiere die Umsetzung der 6 Tiefschlaf-Tipps, um Muster zu erkennen und Fortschritte zu messen. Dabei sollte die Schlafdauer eher geschätzt als durch ständige Uhren-Kontrolle gemessen werden.

So gehst du vor:

1. Fülle jeden Morgen die Felder für die vergangene Nacht aus.
 2. Bewerte deine morgendliche Energie auf einer Skala von 1-10.
 3. Notiere besondere Ereignisse oder Erkenntnisse.
 4. Reflektiere wöchentlich deine Fortschritte und passe deine Strategie ggf. an.
-

Woche 1: Grundlagen etablieren

Woche 1: Grundlagen etablieren (Tag 1-7)									
Datum	Ins Bett	Aufgestanden	Schlafdauer	Smartwatch Tiefschlaf	Energie (1-10)	Koffein bis 14 Uhr	Blaulicht reduziert	Pink Noise	Notizen
				☐ Ja ☐ Nein		☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
				☐ Ja ☐ Nein		☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
				☐ Ja ☐ Nein		☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
				☐ Ja ☐ Nein		☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
				☐ Ja ☐ Nein		☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
				☐ Ja ☐ Nein		☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
				☐ Ja ☐ Nein		☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	

Woche 1 - Reflexion

Was lief gut?

Beschreibe, was diese Woche gut funktioniert hat...

Größte Herausforderung

Was war die größte Herausforderung in dieser Woche?

Veränderungen bemerkt?

Welche Veränderungen hast du bemerkt?

Woche 2: Entspannung integrieren

WOCHE 2: ENTSPANNUNG INTEGRIEREN (Tag 8-14)										
Datum	Ins Bett	Aufgestanden	Schlafdauer	Smartwatch Tiefschlaf	Energie (1-10)	Stress- Management	Abendritual	Sport 2-4 Stunden vorher	Mittagsschlaf	Notizen
						☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
						☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
						☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
						☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
						☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
						☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	
						☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	☐ Ja ☐ Nein	

WOCHE 2 - REFLEXION

Verbesserungen zur Vorwoche?

Welche Verbesserungen hast du im Vergleich zur ersten Woche bemerkt?

Welche Entspannungstechnik hilft am besten?

Welche Entspannungstechniken haben dir am meisten geholfen?

Energielevel im Vergleich zu Woche 1:

Wie hat sich dein Energielevel im Vergleich zur ersten Woche entwickelt?

Woche 3: Optimierung & Feintuning

Woche 3: Optimierung & Feintuning (Tag 15-21)									
Datum	Ins Bett	Aufgestanden	Schlafdauer	Smartwatch Tiefschlaf	Energie (1-10)	Alle 5 Tipps befolgt	Schlafqualität (1-10)	Was war heute anders?	Notizen
						☐ Ja ☐ Nein			
						☐ Ja ☐ Nein			
						☐ Ja ☐ Nein			
						☐ Ja ☐ Nein			
						☐ Ja ☐ Nein			
						☐ Ja ☐ Nein			
						☐ Ja ☐ Nein			

Woche 3 - Reflexion

Größte Verbesserung seit Tag 1?

Was hat sich seit dem ersten Tag am meisten verbessert?

Welcher Tipp hat am meisten geholfen?

Welche Schlaf Tipps oder -techniken haben dir am besten geholfen?

Was werde ich langfristig beibehalten?

Welche Gewohnheiten möchtest du langfristig in deinen Alltag integrieren?

Teil 2: 21-Tage-Challenge Worksheet

Challenge-Übersicht

WOCHE 1: GRUNDLAGEN ETABLIEREN (Tag 1-7)

Fokus: Koffein-Timing, Blaulicht-Reduktion, erste Schlafhygiene

☐ Kein Koffein nach 14:00 Uhr

☐ Blaublicht-Filter ab 20:00 Uhr

☐ Regelmäßige Bettzeit (± 30 Min.)

☐ Pink Noise testen

Tag 1

☐ Koffein-Stopp

☐ Blaublicht-Filter

☐ Pünktlich ins Bett

Tag 2

☐ Koffein-Stopp

☐ Blaublicht-Filter

☐ Pünktlich ins Bett

Tag 3

☐ Koffein-Stopp

☐ Blaublicht-Filter

☐ Pünktlich ins Bett

Tag 4

☐ Koffein-Stopp

☐ Blaublicht-Filter

☐ Pünktlich ins Bett

Tag 5

☐ Koffein-Stopp

☐ Blaublicht-Filter

☐ Pünktlich ins Bett

Tag 6

☐ Koffein-Stopp

☐ Blaublicht-Filter

☐ Pünktlich ins Bett

Tag 7

☐ Koffein-Stopp

☐ Blaublicht-Filter

☐ Pünktlich ins Bett

WOCHE 1 ERFOLG:

/21 Punkte erreicht

WOCHE 2: ENTSPANNUNG INTEGRIEREN (Tag 8-14)

Fokus: Stress-Management, Abendritual, Sport-Timing

☐ 10 Min. Entspannung vor dem Schlafen

☐ Dankbarkeitstagebuch (3 Dinge)

☐ Kein Sport nach 20:00 Uhr

☐ Kein Mittagsschlaf über 20 Min.

Tag 8

☐ Entspannung

☐ Dankbarkeit

☐ Kein Sport nach 20:00

☐ Mittagsschlaf OK

Tag 9

☐ Entspannung

☐ Dankbarkeit

☐ Kein Sport nach 20:00

☐ Mittagsschlaf OK

Tag 10

☐ Entspannung

☐ Dankbarkeit

☐ Kein Sport nach 20:00

☐ Mittagsschlaf OK

Tag 11

☐ Entspannung

☐ Dankbarkeit

☐ Kein Sport nach 20:00

☐ Mittagsschlaf OK

Tag 12

☐ Entspannung

☐ Dankbarkeit

☐ Kein Sport nach 20:00

☐ Mittagsschlaf OK

Tag 13

☐ Entspannung

☐ Dankbarkeit

☐ Kein Sport nach 20:00

☐ Mittagsschlaf OK

Tag 14

☐ Entspannung

☐ Dankbarkeit

☐ Kein Sport nach 20:00

☐ Mittagsschlaf OK

WOCHE 2 ERFOLG:

/28 Punkte erreicht

WOCHE 3: OPTIMIERUNG & MEISTERSCHAFT (Tag 15-21)

Fokus: Alle 7 Tipps perfektionieren, individuelle Anpassungen

☐ Alle 7 Haupttipps täglich befolgen

Tag 15

☐ Alle 7 Tipps befolgt

Tag 16

☐ Alle 7 Tipps befolgt

Tag 17

☐ Alle 7 Tipps befolgt

Tag 18

☐ Alle 7 Tipps befolgt

Tag 19

☐ Alle 7 Tipps befolgt

Tag 20

☐ Alle 7 Tipps befolgt

Tag 21

☐ Alle 7 Tipps befolgt

WOCHE 3 ERFOLG:

/7 Punkte erreicht