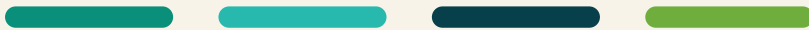


Der Schlafstruktur-Kompass



**7 Tage für einen ruhigeren Abend,
einen stabileren Rhythmus und
einen klaren Plan für unruhige Nächte**



Rhythmus erkennen. Abende vereinfachen. Wachphasen gelassener begleiten.

FÜR DICH

Ausfüllbar am Bildschirm und für den Ausdruck gestaltet.

Mit Unterstützung künstlicher Intelligenz erstellt. Herausgeber: Vitale Säulen, Tobias Bölter. Stand: 18.09.2026.

Vitale Säulen

Ausgabe 1.0 – August 2026

WICHTIGER RAHMEN

Orientierung statt Selbstdiagnose

Dieser Kompass hilft dir, wiederkehrende Schlafbedingungen zu sortieren und einen realistischen nächsten Schritt zu wählen.

HINWEIS

Der Kompass bietet allgemeine Gesundheitsinformationen. Er stellt keine Diagnose und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder schlafmedizinische Beratung. Bei Beschwerden, deutlicher Verschlechterung, Atemaussetzern oder Unsicherheit wende dich bitte an eine geeignete Fachperson.

Deine Kompass-Woche**Name oder Kürzel****Woche vom / bis**

Du entscheidest selbst, was du einträgst. Schätzwerte und freie Felder sind in Ordnung. Wenn genaues Protokollieren Druck macht, reduziere deine Einträge auf einen einzigen Satz pro Tag.

GRUNDLAGE

Drei Kräfte, die gemeinsam wirken

Die Trennung schafft Übersicht. Im Alltag beeinflussen sich Schlafdruck, innere Uhr und innere Aktivierung gegenseitig.

01

Schlafdruck

Mit der Zeit im Wachzustand steigt die Bereitschaft zu schlafen. Nickerchen, lange Bettzeiten und Aktivität können ihn beeinflussen.

02

Innere Uhr

Licht, Aufstehzeit und wiederkehrende Tagesabläufe geben dem Körper zeitliche Orientierung.

03

Aktivierung

Gedanken, Stress, Schmerzen, Inhalte und Erwartungen können den Körper trotz Müdigkeit wach halten.

Die Leitidee für diese Woche

Du musst Schlaf nicht erzwingen. Du schaffst wiederkehrende Bedingungen, beobachtest ihre Wirkung und passt sie ohne starre Regeln an.

TAG 4 VON 7

Der Abend braucht kein perfektes Ritual

Heute gestaltest du einen erkennbaren Übergang zwischen Tagesaufgaben und Nacht.

Eine Abendroutine wirkt nicht wie ein Schalter. Sie kann dem Körper jedoch wiederkehrende Hinweise geben: Der aktive Teil des Tages endet, Anforderungen werden kleiner, Licht und Inhalte ruhiger.

Bildschirme sind nicht nur eine Lichtfrage. Nachrichten, Arbeit, Spiele oder Konflikte können zusätzlich aktivieren. Entscheidend ist, welche Inhalte und Gewohnheiten dich persönlich wacher oder ruhiger machen.

DREI BLICKWINKEL

- Ein klares Startsignal für den Übergang wählen.
- Offene Aufgaben sichtbar parken.
- Licht, Lautstärke und Inhalte schrittweise ruhiger machen.

KLEINER ALLTAGSIMPULS

Teste heute einen 20-Minuten-Übergang: abschließen, vorbereiten, herunterfahren. Kürzer ist erlaubt.

WENN DIE NACHT UNRUHIG WIRD

Ein ruhiger Ablauf statt nächtlicher Entscheidungen

Der Plan soll Druck reduzieren. Passe ihn an Sicherheit, Beschwerden, Wohnsituation und deine persönlichen Bedürfnisse an.

- 1

Uhr aus dem Blick

Nicht fortlaufend rechnen, wie viele Stunden noch bleiben.

- 2

Körper beruhigen

Bequem liegen, Kiefer und Schultern lösen, langsam ausatmen.

- 3

Unruhe einschätzen

Wenn dich das Liegen wacher oder angespannter macht, den Ort kurz wechseln.

- 4

Reizarme Pause

Gedimmtes Licht, eine ruhige vertraute Tätigkeit, kein problemlösendes Arbeiten.

- 5

Bei Schläfrigkeit zurück

Ohne Test und ohne Garantie wieder ins Bett gehen.

- 6

Morgen sicher planen

Bei starker Schläfrigkeit nicht fahren oder gefährliche Tätigkeiten ausüben.

MEIN ERSTER RUHIGER SCHRITT

PERSÖNLICHE ÜBERSICHT

Deine Struktur auf einer Seite

Wähle keine Ideallösung. Notiere die Bedingungen, die in deinem Alltag am ehesten wiederholbar sind.

Mein Aufsteh-Anker

ungefähre Zeit / Spielraum

Mein Morgen-Signal

Licht, draußen, erster Weg

Mein Abend-Signal

Tätigkeit oder Zeitpunkt

Meine Schlafumgebung

eine konkrete Anpassung

Mein Plan bei Wachsein

erster Schritt ohne Uhr

Mein Sicherheitszeichen

wann ich Hilfe oder Entlastung brauche

Daran möchte ich mich erinnern