



Paul Langenfeld

GUTE NACHT VORBEREITUNG



Begleitmaterial zum Hörbuch

Vielfalt der Entspannung

Band 4: Gute Nacht



VORBEREITUNG

Gute Nacht

Hier findest Du die wichtigsten Punkte aus dem Hörprogramm als Checkliste:

SCHLAFUMFELD-CHECK

- bequemes Bett, ausreichend Bettwäsche / Kissen / Decken
- Raum dunkel genug
- Schlafzimmer frisch gelüftet
- angenehme Raumtemperatur
- Stille / Reduzierung von Geräuschen
- nicht notwendige elektronische Geräte ausgeschaltet
- Getränk am Bett
-

ENTSPANNTE ABENDGESTALTUNG

- Wohlfühlkleidung
- Bewegung, falls tagsüber nicht ausreichend
- nicht allzu spät zu Abend gegessen
- Dinge für morgen vorbereitet / herausgelegt
- weniger Reize (z. B. Nachrichten) und reduzierte Bildschirmzeit
- Gedanken aus dem Kopf geschrieben
- Wecker so gestellt, dass der nächste Morgen stressfrei verläuft
- schöne Momente des Tages vor Augen geführt
-

In diesem Sinne ... GUTE NACHT!