

Das Schlafprotokoll

Zusatzmaterial zum Hörbuch

Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg –
Dein Coach im Ohr



Die praktische Übungsanleitung Direkt im Training anwendbar!

«Mit mentaler Wettkampfvorbereitung zum Erfolg –
Dein Coach im Ohr»

Audio-CD, Laufzeit 65 Min
D-Pac, 12,0 x 12,0 cm
ISBN 978-3-86243-111-3
Draksal Fachverlag
14,95 €

Jetzt überall im
Buchhandel,
auch bei
Amazon

Schlafhygiene

Gut geschlafen ist halb gewonnen

Die schnellsten Fortschritte erzielt immer derjenige, der hart trainiert und sich optimal erholt, da der eigentliche Leistungszuwachs in den Pausen zwischen den Trainingseinheiten entsteht.

Deshalb ist die Erholungsmethode Nr. 1: der Schlaf.

Trainiere deinen Schlaf! Das meine ich ernst – auch die Erholung muss man trainieren.

«Schlafhygiene» heißt das richtige Stichwort. Dahinter verbergen sich ganz einfache Maßnahmen:

- Welche Raumtemperatur und Luftfeuchtigkeit sind für dich ideal?
- Wann ist die optimale Zeit, um ins Bett zu gehen?
- Brauchst du Mittagsschlaf?
- Was isst und trinkst du vor dem Schlafengehen?
- Lässt du das Fenster offen oder geschlossen?
- Welche Bettdecke und welche Kleidung bevorzugst du (Material, Dicke ...)?
- Welche Einschlafrituale sind am besten?
- Sind alle Quellen für Elektrosmog ausgeschaltet?

Um diese und weitere Fragen rund um deine Schlafqualität zu beantworten, gibt es eine raffinierte Methode, die ich jedem nur empfehlen kann: das Schlafprotokoll.

Schlafprotokoll

Dokumentiere dein Schlafverhalten sechs Wochen lang mit dem folgenden Übungsblatt. Ich musste das während meines Psychologie-Studiums auch machen und profitiere heute noch davon! Wenn dir erst mal klar ist, wie erholsamer Schlaf bei dir aussieht, hast du eine besonders starke mentale Strategie für höheren Leistungszuwachs gefunden.

Schlafprotokoll

Kalenderwoche:

MO

DI

MI

DO

FR

SA

SO

Abendprotokoll

Wann bin ich ins Bett gegangen? (Uhrzeit)

Wie müde bin ich jetzt?
(-10 = sehr müde, +10 = sehr munter)

Wie ist meine Stimmung jetzt?
(-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)

Wann habe ich das Licht ausgemacht? (Uhrzeit)

Morgenprotokoll

Wann bin ich aufgewacht? (Uhrzeit)

Wann bin ich endgültig aufgestanden? (Uhrzeit)

Wie müde bin ich jetzt?
(-10 = sehr müde, +10 = sehr munter)

Wie ist meine Stimmung jetzt?
(-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)

Wie lange hat es ungefähr gedauert,
bis ich gestern Abend eingeschlafen bin?
(geschätzt, in Minuten)

Schlafbeurteilung

Wie oft war ich nachts wach? (geschätzt, Anzahl)

Und wie lange insgesamt? (geschätzt, in Minuten)

Wie war die Qualität des Schlafes?
(-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)