

Der abendliche Klarheits-Check – wie emotionale Präsenz den Schlaf vorbereitet

Einführungstext

Guter Schlaf beginnt nicht im Bett, sondern im Bewusstsein des Tages. Viele Menschen nehmen unbewusst ihre ungelösten Gedanken, Spannungen und unausgesprochenen Emotionen mit in die Nacht. Dieses Reflexionsblatt unterstützt dich dabei, den Tag bewusst abzuschließen – klar, friedlich und mit einem inneren Gefühl von Ordnung.

Die folgenden Fragen helfen, das Wesentliche zu erkennen und loszulassen. Eine einfache Übung am Ende stärkt dein Nervensystem und fördert die Fähigkeit, abends wirklich in Ruhe zu kommen.

Diese Kombination aus Reflexion und Praxis schafft die emotionale Klarheit, die der Körper braucht, um in der Nacht zu regenerieren.

Fünf Reflexionsfragen für den Abend

1. Welche drei Erlebnisse oder Begegnungen des Tages waren mir wichtig – und warum?
2. Was hat mich heute Energie gekostet, und was hat mir Energie gegeben?
3. Habe ich heute etwas Unausgesprochenes in mir getragen, das jetzt noch Raum braucht?
4. Welche Gedanken oder Gefühle möchte ich bewusst nicht mit in die Nacht nehmen?
5. Wofür bin ich heute dankbar – auch in den kleinen Momenten?

Übung: Der 3-Minuten-Reset

Diese Übung unterstützt dich dabei, das Nervensystem vom „Tagmodus“ in den „Ruhemodus“ zu bringen. Sie lässt sich überall durchführen – am Schreibtisch, auf dem Sofa oder im Bett.

Schritt 1 – Wahrnehmen

Schließe für einen Moment die Augen. Spüre, wo dein Körper Kontakt mit der Unterlage hat. Atme ruhig ein und aus. Erlaube dir, wahrzunehmen, ohne zu bewerten.

Schritt 2 – Entladen

Atme tief durch die Nase ein, halte kurz inne, und atme durch den Mund mit einem leisen Seufzen aus. Wiederhole das dreimal. Mit jedem Ausatmen darf die Spannung ein Stück weichen.

Schritt 3 – Fokussieren

Lege eine Hand auf die Brust und sage innerlich: „*Ich bin hier. Der Tag darf gehen.*“ Spüre, wie dein Atem ruhiger wird und dein Körper signalisiert: Es ist Abend.

Diese kleine Routine wirkt wie ein mentaler Abschlussritus. Sie stärkt die Verbindung zwischen emotionaler Selbstführung und Schlafqualität – der Schlüssel zu echter Regeneration.

Hinweis:

Dies ist Teil des Vortrags „*Schlaf beginnt im Tag – wie emotionale Klarheit den Abend verändert*“ von Maria Moll, Master of Cognitive Neuroscience.

Es ergänzt das Interview im Schlafkongress und führt in das Thema emotionale Selbstführung als Basis für gesunden Schlaf ein.

Wenn du weiterhin an der Regulation deiner Emotionen interessiert bist, dann ist es das beste, was du tun kannst, dir ein Coaching als Weihnachtsedition zu gönnen unter:

<https://Weihnachtsedition.klicktipp.site>

Weiterhin gibt es einen Selbstlernkurs „Emotionssteuerung“ unter <https://emkurs.maria-moll.de> oder das Buch „Emotionale Führung“ unter: <https://tinyurl.com/3k74dkzk>

