

Warum gehst du nicht ins Bett?

*1-2-3 ins Bett
Dein 7 Tage Plan für mehr Ruhe*



**Kleine Schritte, die dein
Nervensystem ins Bett einladen**

starte jetzt

von Ulrike Fanderl



✨ Willkommen zu deinem Mini-Experiment ✨

Dieser Plan ist keine strenge Routine und kein „Muss“. Er ist eine sanfte Einladung: sieben kleine Schritte, die dir zeigen, wie leicht es sein darf, abends loszulassen. Dein Nervensystem liebt Sicherheit – und genau das schenken wir ihm mit diesem 7-Tage-Experiment.

Jeder Tag bringt dir einen kleinen Impuls, der machbar ist, auch wenn dein Alltag voll ist.

☞ Nimm dir vor, sieben Tage lang einen Abendimpuls auszuprobieren.

☞ Drucke dir diesen Plan aus oder speichere ihn auf deinem Handy – und hake deine Abende ab.

Startdatum: _____

Ich wünsche dir Erfolg und Freude für deinen Schlaf
und dein Leben

Alles Liebe

Ulrike





Dein 7-Tage-Plan (1-2-3-Prinzip)

Tag 1: 1 kleine Abendgrenze

→ Lege eine Uhrzeit fest, ab der wirklich Feierabend ist.

Notiz: _____

Tag 2: 2 Songs

→ Höre zwei deiner Lieblingssongs mit geschlossenen Augen.

Songs: _____ & _____

Tag 3: 3 Gedanken

→ Schreib drei Gedanken auf, die dich sonst wachhalten.



1-2-3 ins Bett - Dein 7 Tage Plan für mehr Ruhe

von Ulrike Fanderl



Tag 4: 4 Minuten Lichtdimmen

→ Mach dein Zuhause bewusst dunkler.

Startzeit: _____

Tag 5: 5 tiefe Atemzüge

→ Lege eine Hand auf dein Herz, atme fünfmal tief ein und aus.



Tag 6: 6 Dinge, für die du dankbar bist

→ Notiere kurz, wofür du heute dankbar bist.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Tag 7: 7 Minuten Reflexion

→ „Was hat mir diese Woche am meisten Ruhe geschenkt?“

Notizen: _____



1-2-3 ins Bett - Dein 7 Tage Plan für mehr Ruhe

von Ulrike Fanderl



Reflexion & Erkenntnisse
Fragen für dich:
Wie habe ich mich morgens gefühlt?

Welche Übung hat mir besonders gutgetan?

Was möchte ich auch nächste Woche beibehalten?

✍ Platz für deine Notizen:

und für deinen persönlichen 🌱 Merksatz:



1-2-3 ins Bett - Dein 7 Tage Plan für mehr Ruhe
von Ulrike Fanderl



„Dein nächster Schritt

Wenn du merkst, wie gut dir schon diese kleinen Schritte tun – stell dir vor, was möglich ist, wenn du eine Abendroutine hast, die genau zu dir passt. Nicht als Pflicht, sondern als liebevolle Einladung zum Schlaf. 💜

Du bist auf dem richtigen Weg.

Wenn du Lust hast mir zu erzählen, wie es dir ergangen ist mit dem kleinen Experiment, melde dich gerne bei mir.

Bis dahin.... schlaf gut

Alles Liebe

Ulrike

