

Meine Abendroutine

Persönliche Checkliste für einen ruhigen Schlaf

Reizreduktion

Körperpflege

Gedanken ordnen

Schlafort

autismus-ratgeber.de

1 Reizreduktion am Abend

☐☐

Bildschirme ausschalten

Smartphone, Tablet, Fernseher – mindestens 60 Minuten vor dem Schlafen.

☐☐

Licht dimmen

Warmes, gedimmtes Licht statt Neonlicht oder Bildschirmhelligkeit.

☐☐

Geräuschpegel reduzieren

Benachrichtigungen stummschalten, laute Musik beenden.

☐☐

Bequeme Kleidung anziehen

Enge oder kratzige Kleidung ablegen – Komfort hat Vorrang.

2 Körperpflege

☐☐

Duschen / Waschen

Warmes Wasser kann entspannen – kaltes Wasser besser morgens nutzen.

☐☐

Zähne putzen

Sanfte Zahnbürste wählen, wenn die Mundhöhle empfindlich ist.

☐☐

Medikamente einnehmen

Falls abendliche Medikamente verordnet – jetzt einnehmen.

☐☐

Hautpflege / Pflegeroutine

Falls hilfreich: kurze Massage der Hände oder Füße.

3 Gedanken ordnen

☐☐

Morgen-To-do kurz aufschreiben

Offene Aufgaben notieren, damit sie nicht im Kopf kreisen.

Notiz:

**Eine positive Sache des Tages**

Kein Druck – auch kleine Dinge zählen.

Notiz:

☐ **Gedanken ablegen – was beschäftigt mich noch?**

Morgen kümmere ich mich darum.

4 Entspannung wählen☐ **Meine Entspannungstechnik (eine auswählen):****Tiefe Bauchatmung (4-7-8)**

Einatmen 4 Sek. – Halten 7 Sek. – Ausatmen 8 Sek.

**Progressive Muskelentspannung**

Muskelgruppen bewusst anspannen und loslassen

**Body-Scan-Übung**

Aufmerksamkeit langsam durch den Körper wandern lassen

**Lesen (Sachbuch / Roman)**

Mindestens 15 Minuten ruhig lesen

**Musik / Naturgeräusche**

Beruhigende Klänge über Kopfhörer hören

5 Schlafort vorbereiten☐ **Schlafort-Check****Raumtemperatur**

ca. 16–18 °C

**Licht**

vollständig abdunkeln / Schlafmaske

**Geräusche**

Ohrstöpsel, White Noise oder Stille

**Bett / Decke**

vertraute Textur, Gewichtsdecke falls hilfreich

**Handy / Uhr**

außer Sichtweite oder umgedreht

⚡ Wenn es heute unruhig war – Reiz-Ausgleich

Gewichtsdecke / Wärmflasche



Lieblingsgeruch (Lavendel, Vanille ...)



Stille oder vertraute Klangatmosphäre



Kurze Stimming-Pause vor dem Einschlafen erlaubt

Routine eingehalten?

Mo



Di



Mi



Do



Fr



Sa



So