



ABEND-CHECK FÜR EINEN ENTSPANNTEN ABSCHLUSS

Seite 1/2

Abends zur Ruhe zu kommen, hilft dir, besser zu schlafen
und am nächsten Tag frisch zu starten.

Beispiele für eine Abendroutine:

- Tag kurz reflektieren: Was war gut, was lerne ich?
- Notieren, was morgen dran ist
- Bildschirmzeit reduzieren (Handy weg!)
- Lesen oder ruhige Musik hören
- Dankbarkeit: drei schöne Momente notieren

Übung:

Überlege dir eine einfache Abendroutine und
notiere sie hier:

1. _____
2. _____
3. _____

ABEND-CHECK FÜR EINEN ENTSPANNTEN ABSCHLUSS

Seite 1/2

Teste sie drei Abende lang. Beobachte, ob du ruhiger einschläfst.

Welche Abend-Routine/n behältst du bei?

1. _____
2. _____
3. _____

Praxis-Tipp:

Statt direkt alles umzukrempeln:
Starte mit einem Handy-freien Abend.

