

# Erholsam schlafen

Mit diesen Tipps fördern Sie schon tagsüber während der Arbeit einen gesunden Schlaf.

## Weitere Infos

und ein breites Angebot an Gesundheits- und Entspannungskursen finden Sie auf: [aok-kurse.de](https://aok-kurse.de)



### Licht gezielt nutzen

Wer morgens vor Arbeitsbeginn rausgeht und auch mittags in der Pause Tageslicht tankt, fördert damit die körpereigene Melatoninproduktion und kann abends besser einschlafen.



### Akku aufladen

Legen Sie bei der Arbeit immer wieder Pausen ein, um Ihre Batterien auch während des Tages aufzutanken. Kurzpausen zur Augenentspannung sind ebenso wichtig wie eine erholsame Mittagspause. Sitzen Sie viel? Dann empfiehlt sich ein Spaziergang mit Teammitgliedern. Wer viel steht, entspannt gut im Sitzen.



### Innere Uhr im Rhythmus

Regelmäßige Schlafenszeiten, auch am Wochenende, fördern das Ein- und Durchschlafen. Achten Sie auf Ihren Chronotyp: Sind Sie eher ein Morgen- oder ein Abendmensch? Nutzen Sie Gleitzeit bei der Arbeit, um zu den für Sie günstigen Zeiten zu beginnen und die Arbeit zu beenden.



### Feierabendrituale pflegen

Ein positiver Tagesabschluss fördert positive Emotionen und schaltet das Gedankenkarussell aus. Notieren Sie am Ende des Arbeitstages, was Sie gefreut hat. Wo haben Sie Ihre Stärken gefühlt? Wofür sind Sie dankbar? Sie gehen entspannter in den Feierabend und die Chance auf erholsamen Schlaf steigt.



### Besser als Schäfchenzählen

Yoga, Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen fördern das Ein- und Durchschlafen. Dazu gibt es wirksame Anleitungen – auch als App –, denen Sie in Arbeitspausen folgen können. Atemübungen lassen sich auch beim Pendeln in der Bahn oder beim Gehen einbauen.