



270° Rundumblick

# Wenn der Schlaf nicht zur Ruhe kommt

## Kommt dir das bekannt vor?

- Du liegst abends wach und kannst nicht einschlafen
- Du wachst nachts immer wieder auf
- Dein Kopf kommt einfach nicht zur Ruhe
- Du fühlst dich morgens nicht erholt
- Du bist tagsüber müde und erschöpft

## Was dir helfen kann

- Verstehen, wie Schlaf funktioniert
- Eigene Schlafgewohnheiten bewusst wahrnehmen
- Feste Routinen für den Abend entwickeln
- Grübeln und innere Unruhe besser regulieren
- Entspannungsmethoden gezielt einsetzen

**Guter Schlaf ist kein Zufall – er lässt sich Schritt für Schritt verändern.**

**Katja Baldauf, Psychologin (B.Sc.)**

**[k.baldauf@270rundumblick.com](mailto:k.baldauf@270rundumblick.com)**

**0711-34039162**

