

Meine Schlaf- & Abend-Routine

Der Übergang vom „Machen“ zum „Sein“. Nutze diese Schritte, um Deinem Körper das Signal zu geben: Der Tag ist geschafft.

☐ Digitaler Cut

Bildschirme aus. Zeit für eine analoge Welt.

☐ Gedanken-Dump

Was schwirrt noch im Kopf? Kurz aufschreiben und damit "auslagern".

☐ Körper-Entspannung

Sanftes Dehnen, bewusstes Atmen oder ein kurzes Ritual (z.B. warmes Trinken).

☐ Drei-Dankbarkeits-Moment

Was war heute gut – auch im Kleinen?

Mein persönliches Abend-Ritual:
