

RHYTHMS GUIDES · KOSTENLOSE AUSGABE

Der Abendausklang

Ein sanfter Einsteiger-Leitfaden für ruhige Abende und tieferen Schlaf

Rhythms

Willkommen

Dieser Guide ist für alle, deren Abende sich gehetzt, angespannt oder gescrollt anfühlen, und die ruhigere Nächte und besseren Schlaf wollen. Du brauchst keine perfekte Schlafenszeit und kein langes Ritual. Ein paar kleine, wiederholte Schritte genügen.

- Lies jeweils ein Kapitel.
- Such dir nur eine Idee aus, die du heute Abend probierst.
- Nutze den 7-Nächte-Plan am Ende, um zu starten.
- Komm zurück, wenn du bereit für den nächsten Schritt bist.

Warum ein Abendausklang hilft

Dein Körper schaltet nicht ab wie ein Licht. Er braucht ein langsames, vorhersehbares Signal, dass der Tag vorbei ist.

Leichter einschlafen

Eine feste Routine sagt deinem Körper, dass es Zeit zur Ruhe ist – Einschlafen fühlt sich weniger wie ein Kampf an.

Ein stillerer Kopf

Den Tag auf Papier abzuschließen hält Gedanken davon ab, um Mitternacht im Kreis zu laufen.

Bessere Morgen

Eine gute Nacht und ein fertiger Plan machen den nächsten Morgen leichter.

Zeit für dich

Eine ruhige Stunde ist ein kleines tägliches Geschenk an dich selbst.

Fang klein an: ein Schritt nach dem anderen

Alle Abendgewohnheiten auf einmal ändern zu wollen hält selten lange. Wähle einen kleinen Schritt und lass ihn automatisch werden.

- Wähle einen Schritt, der 5 Minuten oder weniger dauert.
- Verknüpfe ihn mit etwas, das du schon tust, wie „Nach dem Zähneputzen lege ich mein Handy ans Ladegerät.“
- Wiederhole ihn eine Woche, bevor du mehr hinzufügst.
- Halte es absichtlich einfach. Einfach ist, was bleibt.

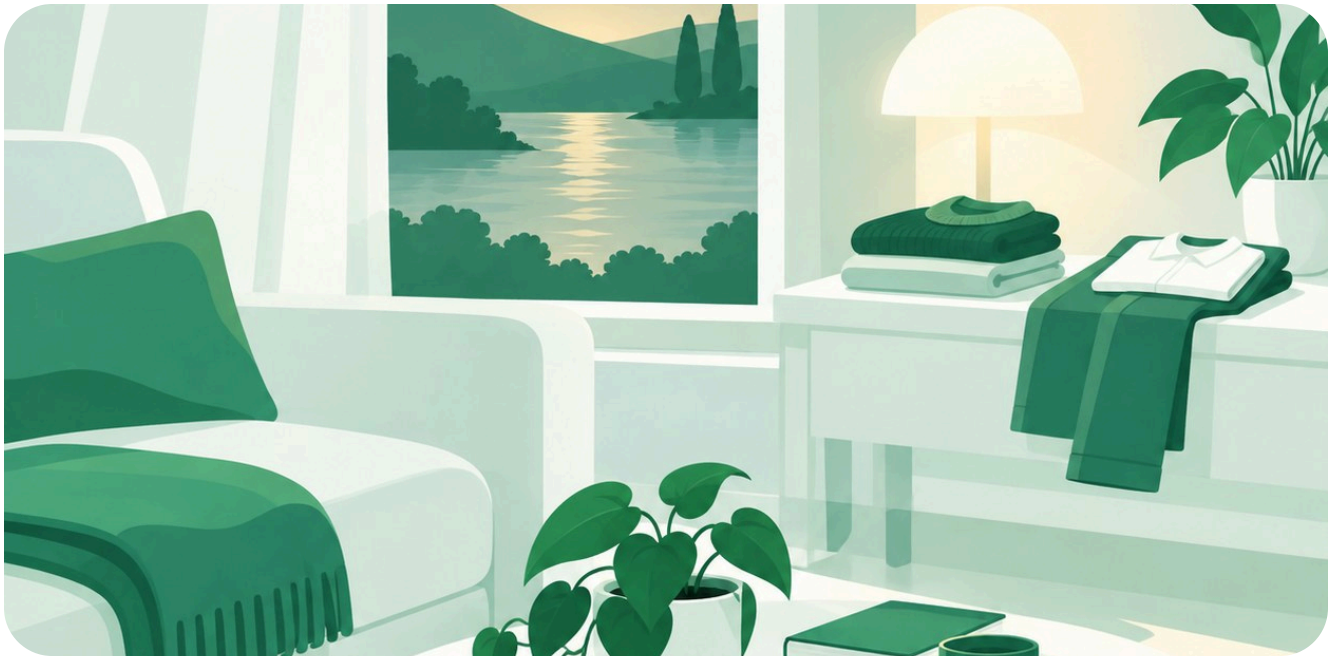
Tipp: Ein 5-Minuten-Ausklang, den du wirklich machst, schlägt die perfekte Stunde, die du auslässt.



Leg eine Bildschirm-Sperrzeit fest

Helle Bildschirme und endlose Feeds halten den Kopf wach. Ihnen eine Endzeit zu geben ist für die meisten Einsteiger der größte Schritt.

- Wähle eine bildschirmfreie Zeit 30–60 Minuten vor dem Schlafengehen.
- Lade dein Handy außerhalb des Schlafzimmers, oder quer durch den Raum.
- Nutze einen klassischen Wecker, wenn dein Handy dein Alarm ist.
- Wenn du etwas in der Hand brauchst, nimm ein Papierbuch.



Schließ den Tag ab

Ein paar Minuten Aufräumen machen aus morgen einen Neuanfang statt der Reste von gestern.

- Räume 10 Minuten auf: Geschirr, Flächen, ein Korb für lose Dinge.
- Lege Kleidung, Schlüssel und Tasche für den Morgen bereit.
- Fülle ein Glas Wasser für deinen Nachttisch.
- Dimme das Licht in den Räumen, die du verlässt.



Entspann deinen Körper

Sanfte Bewegung und Wärme helfen dem Körper, die Anspannung des Tages loszulassen.

- Mache 3–5 Minuten langsame Dehnung: Nacken, Schultern, Rücken.
- Nimm eine warme Dusche oder wasch dein Gesicht mit warmem Wasser.
- Probier langsames Atmen: 4 ein, 6 aus, fünfmal.
- Wähle leichte, bequeme Kleidung zum Schlafen.



Beruhige deinen Kopf

Die meisten schlaflosen Nächte beginnen mit einem vollen Kopf. Gedanken auf Papier zu bringen gibt ihnen einen Platz, wo sie bis zum Morgen warten.

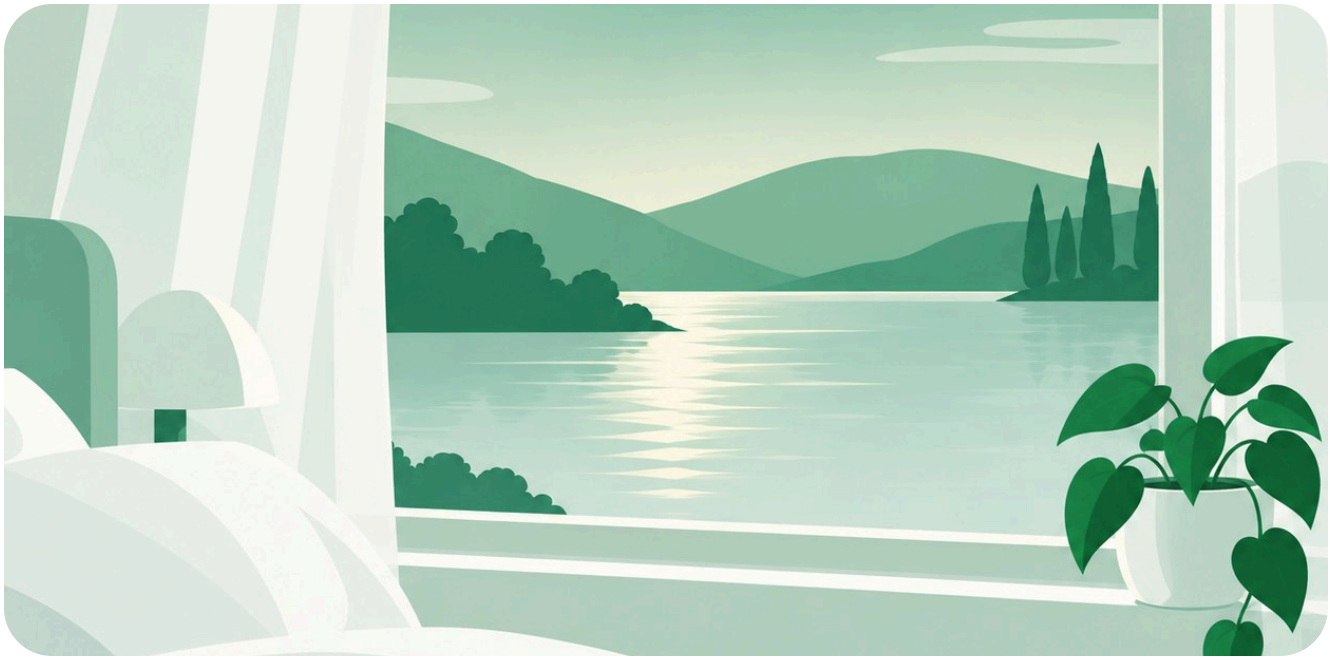
- Schreib alles auf, was dich noch beschäftigt, und klapp das Heft zu.
- Notiere drei gute Momente des Tages, so klein sie auch sind.
- Trink einen koffeinfreien Tee wie Kamille.
- Wenn Sorgen im Bett wiederkommen, erinnere dich: Es steht aufgeschrieben.

Plane morgen in drei Prioritäten

Heute Abend zu entscheiden heißt: Du wachst auf und weißt genau, wo du anfängst.

- Schreib die drei Dinge auf, die morgen am wichtigsten sind.
- Setz die wichtigste an erste Stelle.
- Alles andere ist ein Bonus, kein Muss.
- Wirf einen Blick auf dein erstes Meeting oder deine erste Aufgabe, damit dich nichts überrascht.

Tipp: Eine kurze Liste in einer App wie Rhythms oder auf einem einfachen Blatt Papier, wenn du das lieber magst, hält deine drei Prioritäten bereit, wenn du aufwachst.



Ein ruhiges Schlafzimmer

Dein Schlafzimmer sollte sich wie ein Ort der Ruhe anfühlen, nicht wie Arbeit oder Scrollen.

- Halte es dunkel: Vorhänge zu, kleine Lichter abgedeckt.
- Halte es kühl und frisch: Öffne ein Fenster für ein paar Minuten.
- Halte es leise, oder nutze bei Bedarf ein sanftes, gleichmäßiges Geräusch.
- Nutze das Bett zum Schlafen und Ruhen, damit dein Körper es mit Schlaf verknüpft.

Drei Beispielroutinen

Starte mit der, die zu deinem Abend passt. Du kannst sie später jederzeit ausbauen.

15 Minuten

- Bildschirme aus
- Kleidung für morgen rauslegen
- Glas Wasser ans Bett
- Lichter aus

30 Minuten

- Bildschirme aus
- 10 Minuten aufräumen
- Drei Prioritäten schreiben
- Warm waschen und dehnen

45 Minuten

- Bildschirme aus
- Aufräumen und den Morgen vorbereiten
- Tagebuch und drei gute Momente
- Tee, dehnen, ein paar Seiten lesen

Baue deinen eigenen Abendausklang

Nutze diese Seite, um einen Abend zu gestalten, der zu deinem Leben passt. Schreib einen Schritt pro Zeile.

Meine bildschirmfreie Zeit:

Schritt 1:

Schritt 2:

Schritt 3:

Schritt 4:

Lichter aus um:

Dein 7-Nächte-Startplan

Füg jede Nacht einen kleinen Schritt hinzu. Am Ende der Woche hast du einen vollen, ruhigen Abendausklang.

☐	Nacht 1	Wähle eine bildschirmfreie Zeit und halte sie ein.
☐	Nacht 2	Lade dein Handy außerhalb des Schlafzimmers.
☐	Nacht 3	Füg 10 Minuten Aufräumen hinzu.
☐	Nacht 4	Lege Kleidung und Tasche für den Morgen bereit.
☐	Nacht 5	Füg 3 Minuten sanftes Dehnen hinzu.
☐	Nacht 6	Schreib drei Prioritäten für morgen auf.
☐	Nacht 7	Schreib drei gute Momente auf, dann ruh dich aus.

Typische Anfängerfehler

Die sind normal. Sie zu bemerken ist die halbe Lösung.

- Zu viel auf einmal. Ein neuer Schritt pro Woche reicht völlig.
- „Nur noch eine Folge.“ Leg die Endzeit fest, bevor du auf Play drückst.
- Das Bett für Arbeit oder Scrollen nutzen.
- Jede Nacht zu sehr unterschiedlichen Zeiten ins Bett. Eine feste Zeit hilft am meisten.
- Schwere Mahlzeiten oder Koffein spät am Tag.

Wenn du eine Nacht auslässt

Späte Termine, Reisen und volle Wochen passieren. Eine verpasste Nacht löscht deinen Fortschritt nicht.

- Versuch nicht, es nachzuholen. Mach einfach die Routine von heute Abend.
- An vollen Abenden behalte nur einen Schritt, etwa Bildschirme aus.
- Vermeide stundenlanges Ausschlafen; halte die Morgen grob stabil.
- Sei freundlich zu dir. Beständigkeit schlägt Perfektion.

Du bist bereit zu beginnen

Wähle heute Abend einen kleinen Schritt und tu ihn. Morgen tust du ihn wieder. So wird ein ruhiger Abend zur Gewohnheit, und bessere Nächte werden zu besseren Tagen.

Mehr kostenlose Guides und eine ruhige To-do-Liste findest du auf rhythms.cloud