

Warum ich nicht zur Ruhe komme

Ein Selbstcheck zu Schlaf und Erschöpfung – für alle, die müde sind und trotzdem nicht abschalten können.

Worum es geht

Schlecht zu schlafen ist selten ein Schlafproblem. Meistens ist es ein Tagesproblem, das sich nachts zeigt: kein Ende des Arbeitstages, keine Pausen, kein Signal an den Körper, dass er aufhören darf. Dieser Bogen sortiert, wo Ihre Ruhe verloren geht – beim Zur-Ruhe-Kommen, im Schlaf selbst, in der Energie am Tag, an den fehlenden Grenzen oder in Ihren Abendgewohnheiten.

Nehmen Sie sich etwa 20 Minuten und einen Ort, an dem Sie ungestört sind. Antworten Sie spontan; der erste Impuls ist meist der ehrlichste. Es gibt keine richtigen und keine falschen Antworten – nur Ihre.

Schritt 1 · Ihre Vermutung – vor dem Ausfüllen

Bevor Sie eine einzige Frage beantworten: Schreiben Sie in ein, zwei Sätzen auf, woran es Ihrer Meinung nach liegt. Nicht lange überlegen. Sie kommen am Ende darauf zurück – die Lücke zwischen Vermutung und Ergebnis ist oft das Aufschlussreichste an diesem Bogen.

Schritt 2 · Die 24 Aussagen

Kreuzen Sie in jeder Zeile das Kästchen an, das am ehesten auf Sie zutrifft. In jedem Kästchen steht bereits Ihr Punktwert. Die Reihenfolge der Zahlen wechselt bewusst, weil manche Aussagen positiv und manche negativ formuliert sind – Sie müssen nichts umrechnen, nur am Ende jedes Bereichs die vier angekreuzten Zahlen addieren.

A Zur Ruhe kommen

	trifft gar nicht zu	trifft eher nicht zu	teils, teils	trifft eher zu	trifft voll zu
Ich komme abends zur Ruhe.	1	2	3	4	5
Ich liege wach und denke nach.	5	4	3	2	1
Ich habe einen Ablauf, der meinen Abend beendet.	1	2	3	4	5
Ich bin abends noch voll auf Betrieb.	5	4	3	2	1

Summe Bereich A

B Schlafen und Aufwachen

Ich wache morgens einigermaßen erholt auf.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

Ich wache nachts auf und finde schwer zurück.

5 4 3 2 1

Meine Schlafzeiten sind über die Woche halbwegs regelmäßig.

1 2 3 4 5

Der Wecker reißt mich regelmäßig aus dem Tiefsten.

5 4 3 2 1

Summe Bereich B

C Energie am Tag

Ich habe über den Tag genug Energie für das, was ansteht.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

Ich hänge nachmittags regelmäßig durch.

5 4 3 2 1

Ich kann mich konzentrieren, wenn es darauf ankommt.

1 2 3 4 5

Ich funktioniere nur noch.

5 4 3 2 1

Summe Bereich C

D Grenzen im Alltag

Nach Feierabend ist mein Kopf frei.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

Ich bin ständig erreichbar.

5 4 3 2 1

Ich mache Pausen, bevor ich leer bin.

1 2 3 4 5

Ich schiebe Erholung auf, bis alles erledigt ist.

5 4 3 2 1

Summe Bereich D

E Gewohnheiten am Abend

Ich bewege mich regelmäßig.

trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1 2 3 4 5

Den letzten Teil des Abends verbringe ich am Bildschirm.

5 4 3 2 1

Ich achte darauf, was ich abends noch esse und trinke.

1 2 3 4 5

Ohne ein Hilfsmittel komme ich abends gar nicht mehr herunter.

5 4 3 2 1

Summe Bereich E

F Umgang damit

Ich nehme meine Erschöpfung ernst.

Ich rede mir ein, dass es nach der nächsten Phase besser wird.

Ich habe schon etwas verändert, das geholfen hat.

Ich habe jemanden, mit dem ich darüber sprechen kann.

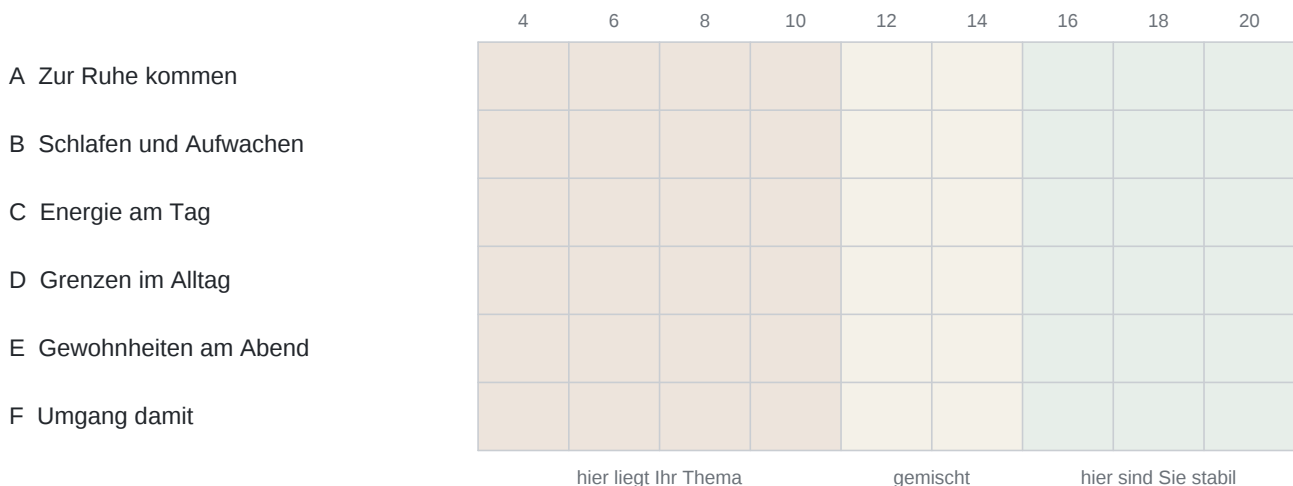
trifft gar nicht zu trifft eher nicht zu teils, teils trifft eher zu trifft voll zu

1	2	3	4	5
5	4	3	2	1
1	2	3	4	5
1	2	3	4	5

Summe Bereich F

Schritt 3 · Ihr Profil sichtbar machen

Tragen Sie für jeden Bereich einen Punkt in das Feld ein, das Ihrem Wert am nächsten liegt, und verbinden Sie die Punkte zu einer Linie. Nicht die Höhe ist interessant, sondern die Form: wo die Linie einbricht, liegt Ihr Thema.



Drei Fragen an Ihr Profil: Wo ist der tiefste Punkt? Liegen die Werte eng beieinander oder bricht ein einzelner Bereich heraus? Und: Hätten Sie das vor dem Ausfüllen so erwartet?

Ein Bereich verdient einen eigenen Blick: Liegt D unter 12, ist Ihr Schlaf nicht das Problem, sondern das Ergebnis. Wer keinen Feierabend hat, kann keinen Schlaf reparieren – und keine Abendroutine der Welt gleicht das aus.

Schritt 4 · Nachfragen, wo es einbricht

Suchen Sie Ihren niedrigsten Bereich und beantworten Sie die beiden Fragen dazu – schriftlich, in ganzen Sätzen. Das ist der Teil, der die Arbeit macht.

A Zur Ruhe kommen

- Was tue ich in der letzten Stunde vor dem Schlafen?
- Woran denke ich, wenn ich wach liege?

B Schlafen und Aufwachen

- Wann war mein Schlaf zuletzt gut, und was war da anders?
- Was ist an meiner Woche unregelmäßig?

-
- C Energie am Tag**
- Wann am Tag habe ich Energie, wann nicht?
 - Was ziehe ich durch, obwohl ich längst leer bin?
-
- D Grenzen im Alltag**
- Wann endet mein Arbeitstag wirklich?
 - Was bräuchte es, damit er endet?
-
- E Gewohnheiten am Abend**
- Welche Abendgewohnheit steht meinem Schlaf im Weg?
 - Welche einzelne davon könnte ich diese Woche ändern?
-
- F Umgang damit**
- Seit wann geht das so?
 - Was rede ich mir ein, damit ich nichts ändern muss?
-

Schritt 5 · Ihr Satz

Jetzt kommt der Teil, den niemand für Sie übernehmen kann. Formulieren Sie in einem einzigen Satz, worum es bei Ihnen wirklich geht. So konkret, dass ein Außenstehender es verstehen würde.

Mein eigentliches Problem dabei ist ...

Woran merke ich das ganz konkret?

Eine echte Situation aus den letzten zwei Wochen. Was ist passiert, was habe ich gedacht, was habe ich getan? Ohne Beispiel bleibt jede Erkenntnis eine Behauptung.

Was davon liegt an den Umständen – und was an mir?

Beide Spalten ehrlich füllen. Wer alles bei sich sucht, zermürbt sich. Wer alles außen sucht, bleibt ohnmächtig.

Das liegt an den Umständen	Das liegt an mir

Zurück zu Schritt 1: Deckt sich das mit meiner Vermutung von vorhin?

Wenn nicht: Was habe ich übersehen – und warum vermutlich gerade das?

Mein erster Schritt in den nächsten sieben Tagen

Klein genug, dass ich ihn wirklich gehe. Mit Datum.

Bewahren Sie den ausgefüllten Bogen auf und wiederholen Sie ihn in acht bis zwölf Wochen. Die Veränderung der Linie sagt mehr aus als jeder Einzelwert.

Wenn Ihre Schlafprobleme länger als vier Wochen anhalten, Sie tagsüber einschlafen oder Sie zum Schlafen regelmäßig Alkohol oder Medikamente einsetzen, lassen Sie das hausärztlich abklären. Dahinter können körperliche Ursachen stehen, die kein Coaching löst.

Hinweis: Dieser Bogen ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion und keine Diagnose. Er ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Einschätzung. Wenn Sie das Thema stark belastet, über längere Zeit anhält oder sich körperlich bemerkbar macht, sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt oder mit einer psychotherapeutischen Praxis.

© Mental Armor · christian-oconnor.com · Weitergabe an Klientinnen und Klienten im Rahmen der Begleitung gestattet.