

SCHLAF GUT

STOP.

Listen – think – act.

Dein Schlaf. Dein Score. Deine Wahrheit.

Dein kostenloser Selbst-Check

Wie gut schläfst du wirklich – und was kostet dich der Rest?

Dein kostenloser Selbst-Check

Wann hast du zuletzt, wirklich ausgeschlafen? So richtig – aufgewacht ohne Wecker, erfrischt, klar im Kopf, voller Energie für den Tag?

Wenn du länger nachdenken musst: Dieser Selbst-Check zeigt dir in wenigen Minuten, wo du heute stehst – was es dich kostet, wenn du nichts änderst und welche Vorteile du hast, wenn du Kleinigkeiten justierst.

Schlaf ist der mächtigste, kostenloseste und am meisten unterschätzte Leistungsverstärker, den wir besitzen. Und gleichzeitig opfern wir ihn täglich – für Netflix, E-Mails, für das Gefühl, noch etwas erledigt zu haben.

Schritt 1: Deine ehrliche Ist-Analyse

Bewerte spontan von 1 bis 10. Nicht nachdenken – das erste Gefühl zählt.

Frage	Heute (1–10)	Ziel
Ich schlafe abends innerhalb von 20 Minuten ein.	___/10	10/10
Ich schlafe die Nacht durch, ohne aufzuwachen.	___/10	10/10
Ich wache morgens ausgeruht und erfrischt auf.	___/10	10/10
Ich komme tagsüber gut durch – ohne Leistungseinbruch.	___/10	10/10
Ich kann abends leicht abschalten und loslassen.	___/10	10/10
Ich fühle mich mental klar und konzentriert.	___/10	10/10
Mein Schlafrhythmus ist regelmäßig.	___/10	10/10
Ich brauche keinen Wecker, um rechtzeitig aufzuwachen.	___/10	10/10
Gesamt:	___/80	80/80

Dein Score: ____/80

72–80 Punkte	Exzellenter Schlaf. Feintuning für noch mehr Energie.
55–71 Punkte	Spürbares Potenzial. Dein Körper wartet auf Verbesserung.
35–54 Punkte	Dein Schlaf bremst dich täglich. Handlungsbedarf.
Unter 35	Dein Körper sendet Alarmsignale. Jetzt ist der richtige Zeitpunkt.

Merke dir deinen Score. Er ist dein persönlicher Ausgangspunkt. Nach ein paar Tagen kannst du ihn mit deinem heutigen Stand vergleichen und erste Auswirkungen messen.

3 kritische Fragen

Nimm dir kurz Zeit und notiere die Antworten.

1. Wann bin ich das letzte Mal wirklich ausgeschlafen aufgewacht?

2. Welche Gewohnheit sabotiert meinen Schlaf am meisten?

3. Wie wäre mein Alltag, wenn ich jeden Morgen erfrischt aufwachen würde?

Was dein Schlaf wirklich kostet

Der Schlaf-Autopilot – wenn der Körper einfach „funktioniert“

Donnerstag, 7:02 Uhr. Der Wecker klingelt. Lisa drückt ihn aus. Dreimal. Sie schleppt sich in die Küche – Kaffee ist die erste Handlung des Tages. Im Büro ist ein wichtiges Meeting. Bis sie dort ankommt, hat sie bereits 2 Fehler übersehen, einen Kollegen unabsichtlich schroff angesprochen – und ahnt nicht, dass sie heute Abend genauso ins Bett fallen wird wie gestern.

Das Tückische: Man gewöhnt sich daran. Leistungseinbußen werden zur Norm. Bis etwas schiefgeht.

Was dir zu wenig Schlaf täglich nimmt – wissenschaftlich belegt:

- **Lernleistung:** Prof. Matt Walker (UC Berkeley): Schlafentzug kann die Aufnahmekapazität des Gehirns um bis zu 40 % reduzieren.
- **Emotionale Kontrolle:** Schlafmangel macht das emotionale Reaktionszentrum (Amygdala) überaktiv – Reizbarkeit, Überreaktionen, Stress nehmen nachweislich zu.²
- **Immunabwehr:** Bereits wenige Nächte mit deutlich reduziertem Schlaf können die körpereigene Abwehrkraft signifikant schwächen.³
- **Risikourteil:** Entscheidungen unter Schlafmangel sind nachweislich schlechter abgewogen – selbst wenn Betroffene das nicht bemerken.⁴

Schritt 2: Was auf dem Spiel steht

Die folgenden Beispiele sind extrem. Doch sie folgen derselben Logik wie dein Alltag – nur mit anderen Konsequenzen.

Exxon Valdez – 40 Millionen Liter Öl (Alaska, 1989)¹

Was geschah: In der Nacht vom 23. März 1989 lief der Öltanker Exxon Valdez auf ein Riff auf. Die US-Untersuchungskommission stellte fest: Das verantwortliche Besatzungsmitglied hatte in den Stunden vor der Katastrophe viel zu wenig geschlafen. Entscheidungen wurden in einem Zustand hochgradiger Erschöpfung getroffen. Warnzeichen wurden übersehen.

Ergebnis: 2.000 km verseuchte Küste. 250.000 tote Seevögel. 3,8 Milliarden Dollar Schadensersatz.

NASA Challenger – Erschöpfung als Entscheidungsfaktor (1986)²

Was geschah: Schlüsselmanager, die die Startfreigabe erteilten, hatten in der Nacht vor dem Unglück äußerst wenig geschlafen. Die Konferenz zur Risikoabwägung begann um 23:00 Uhr. Expertenwarnungen wurden in einem Zustand erheblicher Erschöpfung abgewogen – und verworfen.

Ergebnis: 7 Menschenleben. 32 Monate Programmstopp. Milliarden Schaden.

Tschernobyl – um 1:23 Uhr nachts (1986)³

Was geschah: Die Katastrophe ereignete sich um 1:23 Uhr – dem biologisch tiefsten Punkt im zirkadianen Rhythmus. Die Operatoren arbeiteten in langen Nachtschichten mit erheblich gestörtem Schlaf-Wach-Rhythmus. Die IAEA stellte „menschliches Versagen“ als Hauptursache fest.

Ergebnis: 600.000 direkt betroffene Menschen. Bis zu 200 Milliarden Dollar Schaden. 35 km Sperrzone bis heute.

*Keine dieser Personen dachte: „Ich bin jetzt eingeschränkt.“
Schlafmangel ist heimtückisch – er verändert dein Urteilsvermögen, ohne dass du es merkst. Das betrifft jedes Meeting, jede Entscheidung, jedes Gespräch, das du müde führst.*

Schritt 3: Dein Schlaf-STOP für heute Nacht

Kein Programm. Keine App. Drei einfache Gewohnheiten – 90 Sekunden – die du ab heute Nacht sofort anwenden kannst.

1. S – Schalte rechtzeitig ab

Lege dein Smartphone 30 Minuten vor dem Schlafen weg. Nicht auf den Nachttisch, sondern in einen anderen Raum. Das Blaulicht und die ständige Erreichbarkeit halten dein Nervensystem im Alarmzustand. Gebe deinem Nervensystem die Erlaubnis runterzufahren.

Warum es wirkt: Melatonin – dein Schlafhormon – wird durch blaues Licht um bis zu 90 Minuten verzögert ausgeschüttet.

2. T - Tun

Gestalte den Tagesabschluss aktiv. Schreibe 1 Sache auf, die dich heute bewegt und die du in den nächsten Tagen angehst, 1 Sache, die heute gut war und wofür du heute dankbar bist.

→ **Was ist noch offen?**

→ **Was war gut heute?**

→ **Wofür bin ich heute dankbar?**

Warum es wirkt: Dankbarkeit senkt nachweislich den Cortisolspiegel und fördert Entspannung.⁵

3. O - Optimierte deinen Schlafraum

Lüfte gut durch, bevor du schlafen gehst. Wenn möglich reduziere die Temperatur auf 16–18°C. Achte auf vollständige Dunkelheit und schalte alle Geräte aus, die ein Standby-Licht haben. Wähle heute eine Stellschraube und verändere sie.

Warum es wirkt: Der Körper muss zur Einleitung des Schlafs die Kerntemperatur senken. Wärme, Licht und elektromagnetische Reize halten das Nervensystem unbewusst im Wachmodus – selbst wenn du es nicht merkst. **HOCH 6**

4. P Programmiere deinen Morgen

Die letzten Gedanken vor dem Einschlafen haben nochmal eine ganzbesondere Wirkung. Sage dir zum Beispiel: „Ich wache morgen um ____ Uhr erholt auf, habe tief geschlafen und bin bereit für den Tag.“ Das letzte bewusste Bild prägt das Gehirn besonders tief.

Warum es wirkt: Das Gehirn verarbeitet im Schlaf die letzten bewussten Impulse des Tages bevorzugt. Eine positive Schlaf-Intention reduziert unbewusstes Grübeln und gibt dem Gehirn eine klare „Aufgabe“ für die Nacht. **HOCH 7**

Das vollständige Abendritual-Power Impulse (90 Sek.) – wissenschaftlich validiert, täglich anwendbar – lernst du im Kurs. Die CAVA-Studie (1.186 Teilnehmer, 28 Tage) belegt: +28,1 % Schlafqualität, -42,6 % Stress, +29,9 % Energie. **HOCH 8⁶**

Dein tägliches Tracking

Notiere jeden Tag je einen Satz.

Uhrzeit (abends):	
Was beschäftigt mich immer wieder/ hält mich wach?	
Mein Körpergefühl vorm Einschlafen:	
Schlaf-STOP gemacht?	Ja / Nein
Schlafqualität (morgens, 1–10):	___/10
Meine Erkenntnis:	

Was wäre, wenn ...

- ... du jeden Morgen aufwachst und weißt: Ich habe wirklich tief und fest geschlafen.
- ... du tagsüber klar, fokussiert und emotional stabil bist – weil dein Körper das Fundament liefert.
- ... Stress, Müdigkeit und Gereiztheit nicht mehr Normalzustand sind, sondern die Ausnahme.

Der Kurs „Schlaf gut“ geht dort weiter, wo dieser Check aufhört.

- Du wirst genaue Ursachen deiner Schlafprobleme erkennen und gezielt beheben
- Du bekommst das vollständige Abend- und Morgenritual-PI – je 90 Sekunden
- Du erhältst wirkungsvolle Techniken zum Einschlafen, Durchschlafen und erholt Aufwachen
- Du kannst einen persönlichen 28-Tage-Plan zur Umsetzung nutzen – messbar, trackbar, nachhaltig.

Dein erholsamer Schlaf beginnt heute Nacht.

www.PI4you.net

Quellenverzeichnis

¹ National Transportation Safety Board (1990). Marine Accident Report: Grounding of the U.S. Tankship Exxon Valdez. NTSB/MAR-90/04.

² Rogers Commission (1986). Report of the Presidential Commission on the Space Shuttle Challenger Accident. U.S. Government Printing Office. Hinweis: Die Kommission dokumentiert erheblichen Schlafentzug bei Entscheidungsträgern; spezifische Stundenzahlen sind Gegenstand wissenschaftlicher Einordnung.

³ International Atomic Energy Agency (1992). The Chernobyl Accident: Updating of INSAG-1. Safety Series No. 75-INSAG-7.

⁴ Walker, M. (2017). Why We Sleep. Scribner. | Harrison, Y. & Horne, J. A. (2000). The impact of sleep deprivation on decision making. Journal of Sleep Research, 9(3), 273–282.

⁵ Emmons, R. A. & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens. Journal of Personality and Social Psychology, 84(2), 377–389.

HOCH6 Lack et al. (2008) zeigten, dass Körpertemperatur und Schlafqualität direkt gekoppelt sind – Kühlung der Hauttemperatur beschleunigte den Schlafbeginn signifikant. (Sleep Medicine Reviews, 12(4), 307–317.) | Gooley et al. (2011): Raumlicht vor dem Schlafen verzögert die Melatoninausschüttung messbar. (Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, 96(3).)

HOCH7 Scullin et al. (2018) belegten, dass das bewusste Aufschreiben von Gedanken und Intentionen vor dem Schlafen die Einschlafzeit signifikant verkürzt. (Journal of Experimental Psychology: General, 147(1), 139–146.) | Harvey (2000) zeigte, dass gezielte kognitive Steuerung vor dem Einschlafen Grübeln reduziert. (British Journal of Clinical Psychology, 39(3).)

HOCH8 ⁶ CAVA-Studie (2023). Wirksamkeitsstudie Power Impulse (PI). N=1.186, 28 Tage Interventionsstudie. Hinweis zu Walker-Immunistudie: Prather, A. K. et al. (2015). Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. Sleep, 38(9), 1353–1359. | Irwin, M. R. et al. (1996). Partial night sleep deprivation reduces natural killer and cellular immune responses in humans. FASEB Journal, 10(5), 643–653.