BESSER SCHLAFEN
- entspannter lernen

Wie du mit gutem Schlaf stressfrei und erfolgreich durch die Prüfungszeit kommst

WARUM IST SCHLAF SO WICHTIG?

Während des Schlafs passieren wichtige Prozesse, die dein Lernen, deine Konzentration und den Umgang mit Stress direkt beeinflussen:

- **Besseres Gedächtnis**: Das Gehirn speichert Gelerntes im Schlaf – ohne Schlaf bleibt vieles nur im Kurzzeitgedächtnis
- **Mehr Konzentration**: Schlafmangel macht unaufmerksam & erhöht Fehler – schon eine kurze Nacht wirkt wie 0,5‰ Alkohol
- **Weniger Stress**: Wenig Schlaf steigert Stresshormon Cortisol –> du wirst gereizt, ungeduldig, überfordert
- **Mehr Energie & Motivation**: Ausgeschlafen lernst du schneller & bleibst motivierter

TIPPS FÜR BESSEREN SCHLAF

Fester Schlafrhythmus:

- Geh jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett & steh auch am Wochenende zur gleichen Zeit auf –> dein Körper gewöhnt sich an den Rhythmus –> du schläfst schneller ein & fühlst dich morgens fitter
- Wichtig: Auch wenn du denkst, dass du „nachtaktiv“ bist – dein Körper arbeitet am besten mit einem festen Rhythmus!

Handy zwei Stunden vor dem Schlafen ausschalten:

- Blaulicht stört das Einschlafen -> statt TikTok lieber entspannende Musik hören oder ein Buch lesen
- Falls du es doch nutzt, aktiviere den Nachtmodus
- Vermeide es, dein Handy als Wecker zu verwenden & lade es außerhalb des Schlafzimmers -> geringere Versuchung, es abends oder nachts zu nutzen

Clever essen & trinken:

- Vermeide Koffein (Kaffee, Cola, Energy-Drinks) 6 Stunden vor dem Schlafen, da es die Schlafqualität stört
- Vermeide es, direkt vor dem Schlafen zu essen, da der Körper dann mit der Verdauung beschäftigt ist

Sport und Bewegung– aber zur richtigen Zeit:

- Regelmäßige Bewegung tagsüber hilft, Stress abzubauen & macht müde
- Intensive Bewegung 2-3 Stunden vor dem Schlafen solltest du jedoch vermeiden, da sie den Kreislauf anregt

PRÜFUNGSSTRESS REDUZIEREN - SO GEHT'S

Entspannungsübungen für zwischendurch:

- 4-7-8-Atemtechnik: 4 Sek. einatmen – 7 Sek. halten – 8 Sek. ausatmen -> beruhigt & senkt Puls
- Progressive Muskelentspannung: Muskeln anspannen & entspannen – ideal zum Runterkommen
- Meditation & Musik: Geführte Meditationen oder Entspannungsmusik (Apps wie „Insight Timer“ oder „Medito“)

Lernplan mit Pausen – statt Nachtschichten!

- Frühzeitig beginnen – kleine Einheiten statt Last-Minute-Stress!
- Pomodoro-Technik: 25 Min. lernen, 5 Min. Pause – hält das Gehirn fit & steigert Produktivität
- Schlaf vor der Prüfung ist effektiver als Durchlernen – Gehirn verarbeitet Infos über Nacht besser

Frische Luft & Bewegung gegen Nervosität:

- Spazierengehen oder leichte Bewegung (Yoga, Dehnen) hilft, Anspannung abzubauen
- Tageslicht tanken – Sonnenlicht fördert gesunden Schlafrhythmus

Umgebung, die Fokus schafft

- Ruhige, aufgeräumte Lernatmosphäre steigert Konzentration
- Handy gehört nicht auf den Schreibtisch – weniger Ablenkung, mehr Effizienz

Guter Schlaf
=
BESSERE NOTEN

Guter Schlaf bringt bessere Konzentration, weniger Stress und mehr Energie. **Nutze die Tipps – dein zukünftiges Ich wird es dir danken!**

Lernpläne zum Herunterladen/Ausdrucken:

Wochen-Lernplan

Monats-Lernplan

LERNPLAN

MONTAG

DIENSTAG

MITTWOCH

DONNERSTAG

FREITAG

SAMSTAG

SONNTAG

PRIORITÄTEN

TO - DO

DAMIT DEIN PLAN KLAPPT

- ✓ Plane feste Lernzeiten & halte sie ein
- ✓ Baue Pausen ein – dein Gehirn braucht Erholung!
- ✓ Schlafe mindestens 7–9 Stunden – ohne Schlaf kein Lernerfolg
- ✓ Handy weg – weniger Ablenkung, besseres Lernen!
- ✓ Bleib ruhig & positiv – du schaffst das!

BESSER SCHLAFEN - BESSERE NOTEN

BESSER SCHLAFEN - BESSERE NOTEN

LERNPLAN

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO