Ruhig einschlafen · Durchschlafen · Sanft erwachen

Dein achtsamer Mini-Guide für besseren Schlaf & entspannte Morgen

Corinne Kaufmann | GanzDu | www.ganzdu.ch | Instagram | Juli 2026 | ©



„Ich begleite dich durch dieses kleine Ritualbuch – du bist nicht allein."

Schön, dass du da bist.

Dieses Workbook ist für dich, wenn du dich oft rastlos fühlst, schwer abschalten kannst oder einfach wieder in liebevollen Kontakt mit dir selbst kommen möchtest.

Du findest hier einfache, alltagstaugliche Rituale für den Abend und den Morgen – ohne Leistungsdruck, ohne „du musst".

Nur du, dein Atem, dein Körper und ein sanfter Rahmen.

Lass uns gemeinsam losgehen. Schritt für Schritt, in deinem Tempo.

Warum dieses Workbook?

Schlaf ist kein Luxus. Er ist eine Grundlage für Gesundheit,
emotionale Stabilität und Lebensfreude.

Doch viele Menschen schlafen schlecht, weil die innere Unruhe tief liegt. Gedanken an die Arbeit, die beste Freundin in der Trennung oder die kranke Mutter kreisen einfach weiter. Der Körper bleibt oft unerkannt angespannt. Der volle Alltag hallt gefühlt endlos nach.

Dieses Workbook zeigt dir, wie du durch Achtsamkeit wieder mehr Verbindung zu dir selbst findest. Abends wie Morgens. Es geht hier bewusst nicht um Disziplin oder Selbstoptimierung.

Es geht darum, wieder mit dir selbst in sanften Kontakt zu kommen und so innerlich ruhiger, sicherer und verbundener zu werden.

Achtsamkeit ist kein Ziel, sondern eine Haltung.
Und genau das darfst du hier üben. In deinem Tempo und auf deine Art.

Beginnen wir mit den 5 Schritten für einen ruhigen Schlaf und einen sanften Start in den Tag.

IN RUHE LOSLASSEN
Deine 5 Schritte für einen entspannten Übergang in die Nacht



1. Schlafenszeit wählen

Triff bewusst die Entscheidung,
wann du zur Ruhe kommen willst,
damit du genügend
Schlaf bekommst.



2. Bildschirme aus

Leg dein Handy 1 Stunde
vor dem Schlaf weg.
Die Welt darf für heute ruhen.



3. Verabschiede den Tag

Schliessen die Vorhänge
ganz bewusst.
Nimm Abschied vom Tag.
Und begrüsse die Nacht.



4. Rückblick & Dankbarkeit

Was war heute schön?
Was darfst du loslassen?
Ein paar Minuten Stille,
vielleicht mit einem Journal.



5. Ins Bett sinken

Spüre die Matratze,
deinen Körper, den Atem.
Kein Ziel, nur Sein.
Lass dich hineinfallen
in die Nacht.

Schlaf schön 😴

Abend-Reflexion
Mini-Journal

Nimm dir 3 Minuten, bevor du ins Bett gehst.
Schreibe ein paar Stichworte liebevoll, ehrlich, ohne Anspruch zu folgenden Themen:

Tipp: Leg dir ein schönes Journal oder Heft nur für deine Abendgedanken an.

Was war heute schön?

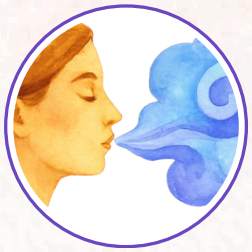
Was darf ich für heute loslassen?

Worauf freue ich mich morgen?

SANFT ERWACHEN
Deine 5 Schritte für einen langsamen, achtsamen Start in den Morgen



1. Noch im Liegen
Spüre deinen Körper
unter der Decke.
Wo berührt er die Matratze?
Was fühlt sich wach,
was noch schwer an?



2. Atmen
Nimm 2–3 tiefe Atemzüge.
Spüre: Du bist da.
Der Tag darf langsam beginnen.



3. Augen öffnen
Lass deinen Blick ruhig
durch den Raum wandern.
Kein Stress, kein „Los jetzt".
Nur Präsenz.



4. Aufsitzen
Setze dich an die Bettkante.
Spüre den Boden
unter den Füssen.
Atme nochmals tief durch.



5. Den Tag begrüssen
Gehe ans Fenster.
Öffne langsam die Vorhänge.
Schau hinaus:
Was siehst du? Was hörst du?
Sag innerlich:
„Willkommen, neuer Tag."

Dein Achtsamkeitstracker

Nimm dir am Morgen und am Abend 2 Minuten, um deine Routine zu reflektieren.
Du wirst staunen, was sich durch kleine Schritte verändern kann.

Datum: _____

Abendroutine gemacht? Ja ☐ Nein ☐ Schlafqualität: ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Morgenroutine gemacht? Ja ☐ Nein ☐ Mein Gefühl beim Aufwachen



Notizen

_____

_____

_____

Wenn's mal hakt – 3 ehrliche Hilfen



„Ich habe keine Zeit.“
Starte mit Etwas, einem kleinen Schritt: 1 Minute achtsam atmen.
Das ist besser als nichts.



„Ich vergesse es ständig.“
Leg dir einen Zettel ans Bett oder stelle eine sanfte Erinnerung im Handy.



„Ich fühle nichts.“ – Achtsamkeit ist wie ein Muskel. Übung macht Verbindung.
Sei sanft mit dir.

Du musst nichts „richtig“ machen.
Du darfst es leicht angehen – mit Neugier, nicht mit Druck.

„Du hast begonnen – und das ist erst der Anfang.“

Du hast dir Zeit genommen, zur Ruhe zu kommen, in Kontakt mit dir zu sein.
Vielleicht zum ersten Mal seit Langem bewusst.

Das ist nicht selbstverständlich - Du darfst stolz auf dich sein - Danke für dein Vertrauen 🌷.

Den grössten Effekt hast du, wenn du ein paar Tage hintereinander dran bleibst und deine Wahrnehmung jeden Tag ein bisschen tiefer geht. Bleibe neugierig und forschend. Dazu kopierst du am einfachsten die Blätter, wenn du mit Papier arbeiten möchtest oder schreibst die Antworten in dein Journal.

Wenn dich dieses kleine Workbook inspiriert hat, folge mir gerne auf Instagram oder schau auf meiner Webseite www.ganzdu.ch vorbei und erfahre von meinen Angeboten für dich.

Ich wünsche dir ein wundervolles Ankommen bei dir ❤️
Von Herzen
Corinne

Folge mir gern auch auf Instagram: ganzdu_mit_klang_corinne
Und schau auf meiner Website vorbei: www.ganzdu.ch