

Wenn Schlaf zur täglichen Belastung wird

Vielleicht kennst du diese Abende. Du bist erschöpft und willst einfach nur schlafen. Doch sobald du im Bett liegst, beginnt dein Kopf zu arbeiten.

Gedanken kreisen. Erinnerungen tauchen auf. Sorgen melden sich zu Wort. Oder du schläfst zwar ein – wachst aber mitten in der Nacht wieder auf.

Du schaust auf die Uhr.

2:17 Uhr.

3:41 Uhr.

4:12 Uhr.

Und plötzlich beginnt dieses Gedankenkarussell:

„Warum kann ich nicht einfach schlafen?“

„Morgen werde ich wieder völlig erschöpft sein.“

„Was stimmt eigentlich nicht mit mir?“

Wenn du unter Depressionen leidest, bist du mit diesen Nächten nicht allein. Schlafprobleme gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen von Depressionen.

Doch viele Menschen wissen nicht, dass bestimmte Gewohnheiten den Schlaf zusätzlich erschweren können – ohne dass wir es bewusst merken.

Genau deshalb habe ich diese Checkliste erstellt.

Sie hilft dir zu erkennen:

- welche Faktoren deinen Schlaf aktuell beeinflussen
- warum dein Körper abends oft nicht zur Ruhe kommt
- welche kleinen Veränderungen bereits einen großen Unterschied machen können

Denn manchmal beginnt besserer Schlaf nicht mit einem neuen Medikament oder einer perfekten Lösung.

Sondern mit **dem Verständnis für das, was deinen Schlaf im Moment wirklich beeinflusst.**

Die 10 größten Schlafkiller bei Depressionen

Warum du abends nicht einschlafen kannst – oder nachts immer wieder aufwachst

Viele Menschen mit Depressionen kämpfen mit Schlafproblemen. Sie liegen abends lange wach, wachen nachts immer wieder auf oder sind morgens viel zu früh wach – obwohl sie eigentlich dringend Schlaf bräuchten.

In dieser Checkliste zeige ich dir die **10 häufigsten Schlafkiller**, die deinen Schlaf unbewusst sabotieren können.

Du wirst erkennen:

Manchmal sind es **kleine Gewohnheiten**, die den größten Einfluss darauf haben, wie gut dein Körper nachts wirklich zur Ruhe kommt.

Am Ende dieser Checkliste kannst du außerdem deinen **persönlichen Schlaf-Score berechnen** und herausfinden, welche Faktoren deinen Schlaf aktuell am stärksten beeinflussen.

Schlafprobleme bei Depressionen sind kein Zufall

Wenn du unter Depressionen leidest, kennst du vielleicht diese Nächte.

Du bist erschöpft und möchtest einfach nur schlafen. Doch entweder findest du nicht in den Schlaf – oder du wachst mitten in der Nacht auf und kannst nicht mehr einschlafen.

Manche Menschen mit Depressionen schlafen zwar ein, wachen aber mehrmals pro Nacht auf. Andere liegen lange wach oder sind morgens schon Stunden vor dem Wecker hellwach.

Schlafprobleme gehören zu den häufigsten Begleiterscheinungen von Depressionen – und sie können unglaublich belastend sein.

Doch oft gibt es bestimmte Gewohnheiten oder Faktoren, die den Schlaf zusätzlich erschweren, ohne dass wir es bewusst merken.

Diese Checkliste hilft dir dabei herauszufinden:

- welche Faktoren deinen Schlaf aktuell beeinflussen
- welche Gewohnheiten dein Nervensystem am Abend aktiv halten
- wo die größten Hebel für besseren Schlaf liegen

So nutzt du diese Checkliste

Gehe die folgenden Punkte einmal ehrlich für dich durch.

Setze ein Häkchen bei allem, was aktuell auf dich zutrifft.

Danach kannst du die angekreuzten Punkte auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten:

1 = trifft kaum auf mich zu

10 = trifft sehr stark auf mich zu

So erkennst du schnell, welche Faktoren deinen Schlaf aktuell am meisten beeinflussen.

Die 10 größten Schlafkiller bei Depressionen

1. Grübeln im Bett

- ☐ Sobald du im Bett liegst, beginnen deine Gedanken zu kreisen.
- ☐ Du denkst über Probleme, Gespräche oder Sorgen nach.

Bewertung (1-10): _____

.....

2. Kein klarer Tagesabschluss

- ☐ Du gehst direkt vom Alltag ins Bett.
- ☐ Dein Kopf hat noch keine Möglichkeit gehabt, den Tag zu verarbeiten.

Bewertung (1-10): _____

.....

3. Zu viel Bildschirmzeit am Abend

- ☐ Du nutzt dein Smartphone, Social Media oder Serien bis kurz vor dem Einschlafen.
- ☐ Dein Handy liegt neben deinem Bett.

Bewertung (1-10): _____

.....

4. Ein dauerhaft angespanntes Nervensystem

- ☐ Du fühlst dich innerlich unruhig oder emotional aufgewühlt.
- ☐ Dein Körper kommt abends nur schwer zur Ruhe.

Bewertung (1-10): _____

.....

5. Keine feste Abendroutine

- ☐ Deine Abende verlaufen jeden Tag anders.
- ☐ Dein Körper bekommt kein klares Signal, dass Schlafenszeit ist.

Bewertung (1-10): _____

.....

6. Zu wenig Bewegung am Tag

- ☐ Du verbringst den Großteil des Tages sitzend oder liegend.
- ☐ Dein Körper fühlt sich erschöpft, aber nicht wirklich ausgelastet an.

Bewertung (1-10): _____

.....

7. Zu spätes oder schweres Abendessen

- ☐ Du isst spät am Abend oder sehr schwere Mahlzeiten.
- ☐ Dein Körper arbeitet nachts noch an der Verdauung.

Bewertung (1-10): _____

.....

8. Nachts auf das Handy schauen

- ☐ Wenn du nachts aufwachst, schaust du auf dein Smartphone.
- ☐ Du prüfst Nachrichten, Social Media oder die Uhrzeit.

Bewertung (1-10): _____

.....

9. Angst vor der nächsten schlaflosen Nacht

- ☐ Du gehst bereits mit Sorgen ins Bett.
- ☐ Du denkst: „Ich werde bestimmt wieder schlecht schlafen.“

Bewertung (1-10): _____

.....

10. Zu wenig bewusste Entspannung am Abend

- ☐ Dein Abend besteht hauptsächlich aus Ablenkung oder Erschöpfung.
- ☐ Es gibt keinen bewussten Übergang vom Alltag in den Abend.

Bewertung (1-10): _____

Dein persönlicher Schlaf-Score

Berechne deinen Schlaf-Score

Addiere jetzt alle Bewertungen deiner angekreuzten Punkte.

Gesamt-Score: _____

0 – 30 Punkte

Dein Schlaf wird aktuell nur von wenigen Faktoren beeinflusst.
Schon kleine Veränderungen können deinen Schlaf deutlich verbessern.

31 – 60 Punkte

Einige Gewohnheiten wirken sich bereits spürbar auf deinen Schlaf aus.
Wenn du gezielt an den wichtigsten Punkten arbeitest, kann sich dein Schlaf deutlich stabilisieren.

61 – 100 Punkte

Mehrere Faktoren beeinflussen deinen Schlaf gleichzeitig. Hier lohnt es sich besonders, eine klare Abendroutine aufzubauen, damit dein Nervensystem wieder besser zur Ruhe kommen kann.

Deine 2–3 wichtigsten Schlafkiller

Schau dir nun deine Bewertungen an.

Welche **2–3 Punkte haben die höchste Bewertung?**

Diese Faktoren sind meist der größte Hebel, wenn du deinen Schlaf verbessern möchtest.

Notiere sie dir hier:

.....

.....

.....

Du musst nicht alles gleichzeitig verändern.

Oft reicht es schon, **ein oder zwei Gewohnheiten bewusst zu verändern**, damit dein Körper abends leichter zur Ruhe kommt und du nachts besser schlafen kannst.

Wenn du deinen Schlaf wirklich verbessern möchtest

Viele Menschen mit Depressionen versuchen alles Mögliche: früher schlafen gehen, Apps, Schlafmusik oder Schlafmittel.

Was jedoch häufig fehlt, ist eine **klare Abendstruktur**, die deinem Nervensystem hilft, wirklich herunterzufahren.

Genau dafür habe ich einen kompakten Guide erstellt.

Die perfekte Abendroutine für besseren Schlaf

In diesem Guide zeige ich dir:

- eine einfache Abendroutine, die dein Nervensystem beruhigt
- 5 konkrete Schritte, die deinem Körper beim Einschlafen helfen
- was du tun kannst, wenn du nachts aufwachst und nicht mehr einschlafen kannst

Der Guide kostet aktuell nur **7 €**.

👉 Hier kannst du ihn dir anschauen: [Die perfekte Abendroutine für besseren Schlaf](#)



CLAUDIA MECKLENBURG

mentale & seelische Gesundheit

Mein Name ist **Claudia Mecklenburg**.

Ich kenne Schlafprobleme bei Depressionen nicht nur aus Büchern – sondern auch aus eigener Erfahrung.

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der mein Kopf abends einfach nicht zur Ruhe kam.

Gedanken kreisten, Sorgen hielten mich wach oder ich wachte nachts immer wieder auf und konnte nicht mehr einschlafen.

Ich weiß, wie zermürend diese Nächte sein können.

Heute begleite ich Menschen, die sich in emotionalen Krisen, Depressionen oder inneren Herausforderungen befinden und sich nach mehr innerer Ruhe und Stabilität sehnen.

Dabei geht es mir nicht um perfekte Lösungen oder schnelle Versprechen.

Sondern darum, **Menschen wieder in ihre eigene Kraft zu bringen** und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie Schritt für Schritt mehr Stabilität, Ruhe und Lebensqualität in ihr Leben bringen können.

Ein wichtiger Teil davon ist auch der Schlaf. Denn er beeinflusst nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Gedanken, unsere Gefühle und unsere Fähigkeit, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Wenn du mehr über meine Arbeit erfahren möchtest, findest du mich hier:

Website: www.claudia-mecklenburg.de

Instagram: [@claudiamecklenburg](https://www.instagram.com/claudiamecklenburg)

Rechtlicher Hinweis & Copyright

Wichtiger Hinweis

Die Inhalte in dieser Checkliste dienen ausschließlich der Information und persönlichen Reflexion.

Sie ersetzen **keine medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung**.

Wenn du unter starken Schlafproblemen, Depressionen oder anderen psychischen Belastungen leidest, wende dich bitte an einen Arzt, Psychotherapeuten oder eine andere qualifizierte Fachperson.

Copyright

©2026 Claudia Mecklenburg
Alle Rechte vorbehalten.

Diese Checkliste wurde mit großer Sorgfalt erstellt und ist urheberrechtlich geschützt.

Die Inhalte dürfen **nicht ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung** vervielfältigt, weitergegeben oder kommerziell genutzt werden.

Du darfst diese Checkliste selbstverständlich **für deine persönliche Nutzung speichern und verwenden**.