



CLAUDIA MECKLENBURG

DIE PERFEKTE
ABENDROUTINE
FÜR BESSEREN
SCHLAF

EINE EINFACHE 20-MINUTEN-ROUTINE,
DIE DEINEM NERVENSYSTEM HILFT, ZUR RUHR ZU KOMMEN

Bei Depressionen und Schlafproblemen

WER SCHREIBT HIER MIT DIR?

Ich bin Claudia Mecklenburg

– Peer-Mentorin für mentale & seelische Gesundheit

Ich kenne Depressionen nicht aus Lehrbüchern. Ich kenne sie aus meinem eigenen Leben – über viele Jahre, mit allem, was dazugehört: die Erschöpfung, das Funktionieren nach außen während innen alles schwerer wird, die schlaflosen Nächte, das Grübeln, das nicht aufhört.

2009 bekam ich die Diagnose schwere Depression. Was folgte, waren keine geraden Wege. Es gab Phasen der Stabilität und Einbrüche, die ich damals nicht erklären konnte. Und es gab einen Punkt – im Herbst 2024 – an dem ich eine Entscheidung getroffen habe, die alles verändert hat: aufzuhören, vor mir selbst wegzulaufen. Und echte Verantwortung für mein Leben zu übernehmen. Nicht irgendwann. Sondern jetzt.

Heute spreche ich offen darüber – weil ich weiß, wie viel Scham, Einsamkeit und stille Erschöpfung hinter einem Leben stecken kann, das nach außen stabil wirkt.

Dieser Guide ist kein Versprechen. Er ist ein ehrlicher erster Schritt. Entwickelt aus dem Wissen, was in dunklen Nächten tatsächlich hilft – und was nicht.

Wenn du mehr Unterstützung möchtest:

In meiner 1:1 Peer-Beratung begleite ich Menschen, die spüren, dass sie an einem inneren Wendepunkt stehen – auf Augenhöhe, aus gelebter Erfahrung, ohne Druck.

Keine fertigen Antworten. Kein Optimierungsprogramm. Sondern eine ehrliche Begleitung von jemandem, der diesen Weg selbst gegangen ist.

→ **Mehr dazu:**

claudia-mecklenburg.de/peer-beratung



INHALTSVERZEICHNIS

01	Einleitung – Wenn Schlaf zur Herausforderung wird	3
02	Warum dein Nervensystem der Schlüssel ist	4
03	Was passiert im Körper bei Depressionen & Schlafproblemen	5
04	Warum eine Abendroutine so kraftvoll ist	6
05	Deine 20-Minuten-Abendroutine – Die 5 Schritte	7
	Schritt 1: Digitaler Sonnenuntergang	8
	Schritt 2: Gedanken entladen	9
	Schritt 3: Nervensystem beruhigen	10
	Schritt 4: Tagesabschluss & Dankbarkeit	12
	Schritt 5: Schlafsignal setzen	13
06	Was tun, wenn du nachts aufwachst	14
07	Häufige Hindernisse & wie du sie überwindest	15
08	Den Kreislauf durchbrechen	16
09	Tipps für die Schlafumgebung	17
10	Selbstmitgefühl als stille Kraft	18
11	Deine persönliche Routine – Planer	19
12	Abschluss & nächste Schritte	21
13	90-Tage Gewohnheitstracker	22

01

EINLEITUNG

Wenn Schlaf zur Herausforderung wird

Du kennst dieses Gefühl vielleicht: Der Abend kommt, der Körper ist erschöpft – und doch findet der Kopf keine Ruhe. Gedanken kreisen. Gefühle tauchen auf. Manchmal ist es Schwere, manchmal Leere, manchmal eine diffuse Unruhe, die sich kaum benennen lässt.

Für Menschen, die mit Depressionen leben, ist schlechter Schlaf keine Seltenheit – sondern oft ein ständiger Begleiter. Dabei ist Schlaf kein Luxus. Schlaf ist die Zeit, in der sich dein Gehirn regeneriert, Emotionen verarbeitet werden und dein Körper sich erholt. Wenn dieser Erholungsraum fehlt, wird alles schwerer.

*„Ich bin so müde, aber ich kann nicht schlafen“
– vielleicht ist dieser Satz auch dir vertraut.*

Dieser Guide ist für dich – nicht als Patentrezept, sondern als sanfte Unterstützung. Er zeigt dir, wie du deinen Abend bewusst gestalten kannst, um deinem Nervensystem das Signal zu geben: Der Tag ist vorbei. Du darfst loslassen.

Was dich in diesem Guide erwartet:

- Eine Erklärung, warum Schlaf bei Depressionen so schwierig ist
- Das Wissen über dein Nervensystem – verständlich erklärt
- Eine konkrete 20-Minuten-Abendroutine in 5 Schritten
- Strategien für schlechte Nächte und Hindernisse
- Einen persönlichen Routinen-Planer zum Ausfüllen
- Einen 90-Tage Gewohnheitstracker

02

DEIN NERVENSYSTEM

Der Schlüssel zu besserem Schlaf

Bevor wir zur Routine kommen, ist es wichtig zu verstehen, was in deinem Körper passiert – denn das macht deutlich, warum diese Routine so wirkungsvoll ist.

Das autonome Nervensystem

Dein autonomes Nervensystem steuert alle automatischen Körperprozesse – deinen Herzschlag, deine Atmung, deine Verdauung. Und es entscheidet, ob dein Körper sich im "Aktivmodus" oder im "Ruhemodus" befindet.

SYMPATHIKUS	PARASYMPATHIKUS
<i>“Kampf oder Flucht”</i>	<i>“Ruhe und Verdauung”</i>
Herzschlag steigt	Herzschlag sinkt
Muskeln angespannt	Muskeln entspannen
Cortisol erhöht	Cortisol sinkt
Schlaf schwierig	Schlaf möglich
Bei Depression oft dominant	Unser Ziel am Abend

Gut zu wissen: Du kannst dein Nervensystem trainieren. Je öfter du bestimmte beruhigende Handlungen mit dem Abend verbindest, desto schneller reagiert dein Körper darauf – wie ein innerer Schlafschalter.

03

SCHLAF & DEPRESSION

Was wirklich in deinem Körper passiert

Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Begleitsymptomen von Depressionen. Mehr als 80 % der Betroffenen leiden unter Einschlafproblemen, häufigem Aufwachen oder zu frühem Erwachen am Morgen.

Wie Schlaf und Depression sich gegenseitig beeinflussen

	Schlafmangel verstärkt Depression Zu wenig Schlaf erhöht die emotionale Reaktivität und verschlechtert die Stimmungsregulation.
	Depression stört den Schlaf Erhöhtes Cortisol, kreisende Gedanken und emotionale Anspannung verhindern erholsamen Schlaf.
	Der Kreislauf dreht sich Ohne Eingriff verstärken sich beide Zustände gegenseitig – aber er kann durchbrochen werden.

Was besonders erschöpft

- Grübeln: Negative Gedanken, die sich im Kreis drehen und nicht loslassen.
- Frühmorgendliches Erwachen: Typisch für Depressionen: Aufwachen um 3–5 Uhr mit intensiven Gefühlen.
- Erschöpfung ohne Erholung: Schlafen, ohne sich erholt zu fühlen – als hätte der Schlaf nichts gebracht.
- Hypersomnie: Manche Menschen schlafen sehr viel und fühlen sich trotzdem erschöpft.

Das Wichtigste: Schlafprobleme bei Depressionen sind behandelbar. Diese Routine ist ein wirksamer erster Schritt – sie ersetzt keine Therapie, aber sie gibt dir ein konkretes Werkzeug in die Hand.

04

WARUM EINE ABENDROUTINE?

Dein Schlaf beginnt nicht erst im Bett

Viele Menschen versuchen, das Schlafproblem direkt im Bett zu lösen. Doch Schlaf lässt sich nicht erzwingen – er muss eingeladen werden.

Stell dir vor, du möchtest ein ängstliches Tier zu dir locken. Du kannst es nicht greifen. Du kannst nur die Bedingungen schaffen, unter denen es sich sicher genug fühlt, zu kommen. Genauso ist es mit dem Schlaf.

Was eine Routine für dein Gehirn tut

Übergangs-Signal	Dein Gehirn lernt: Diese Abfolge bedeutet Schlaf. Es beginnt früher, Melatonin auszuschütten
Emotionale Verarbeitung	Strukturierte Abendrituale helfen, den Tag emotional abzuschließen.
Sicherheit & Kontrolle	Eine Routine gibt dir täglich einen kleinen Bereich zurück, den du gestalten kannst.
Konditionierung	Durch Wiederholung trainierst du deinen Körper. Nach 2–4 Wochen reagiert er automatisch.

Tage 1–3	Erste Bewusstheit	Du merkst, wie anders dein Abend ist
Woche 1–2	Erste Veränderungen	Einschlafen fühlt sich leichter an
Woche 2–4	Konditionierung	Dein Körper beginnt zu reagieren
Ab Monat 2	Neue Gewohnheit	Die Routine läuft fast automatisch

05

DEINE 20-MINUTEN-ROUTINE

5 Schritte für besseren Schlaf

Diese Routine ist bewusst einfach gehalten. Du brauchst keine Hilfsmittel, kein Equipment, keinen großen Aufwand. Alles, was du brauchst, hast du bereits.

SCHRITT	DAUER	FOKUS
1 Digitaler Sonnenuntergang	5 Min.	Reize reduzieren
2 Gedanken entladen	5 Min.	Kopf leeren
3 Nervensystem beruhigen	5 Min.	Körper beruhigen
4 Tagesabschluss & Dankbarkeit	5 Min.	Emotional abschließen
5 Schlafsignal setzen	5 Min.	Schlaf einladen

01

Digitaler Sonnenuntergang

Dauer: 5 Minuten | Startet 30–60 Min. vor dem Schlafen

Dein Gehirn ist ein Muster-Erkennungs-System. Wenn es kurz vor dem Schlafen noch mit schnellen Bildwechseln, Nachrichten und Stimulation überflutet wird, bleibt es im Aktivmodus – selbst wenn du das Gerät weglegst.

Warum Bildschirme den Schlaf stören

Das blaue Licht von Smartphones, Tablets und Computern hemmt die Ausschüttung von Melatonin – dem Hormon, das deinen Körper auf Schlaf vorbereitet. Aber nicht nur das Licht ist das Problem: Es sind auch die Inhalte. Nachrichten, Social Media und Serien aktivieren dein Belohnungssystem und halten dich wach.

Was du stattdessen tun kannst

Lesen

Gedrucktes Buch oder eReader ohne Hintergrundbeleuchtung

Musik hören

Ruhige instrumentale Musik oder Naturgeräusche

Tee trinken

Kräutertee wie Baldrian, Melisse oder Lavendel

Schreiben

Journal, Dankbarkeitsliste oder freies Schreiben

Puzzeln oder Malen

Analoge, beruhigende Beschäftigung

Entspannen

Warmes Bad oder Dusche senkt aktiv die Körpertemperatur

Dein Ziel: Mindestens 30 Minuten vor dem Schlafen alle Bildschirme ausschalten. Wenn das zunächst schwer fällt: Starte mit 15 Minuten und steigere dich.

02

Gedanken entladen

Dauer: 5 Minuten | Journal oder Blatt Papier

Das Gehirn liebt Vollständigkeit. Unerledigte Aufgaben und unverarbeitete Gedanken beschäftigen es auch im Schlaf. Schreiben ist eine der wirksamsten Methoden, um Gedanken aus dem Kopf auf das Papier zu bringen – und dort zu lassen.

Die 3 Abend-Fragen

1

Was beschäftigt mich gerade?

Schreibe alles auf, was dir durch den Kopf geht – egal ob groß oder klein. Es geht nicht darum, Lösungen zu finden, sondern Gedanken zu entleeren.

2

Was hat mich heute belastet?

Erkenne an, was schwer war. Nicht um darin zu versinken, sondern um es bewusst abzulegen.

3

Was darf bis morgen warten?

Schreibe eine Mini-To-do für den nächsten Tag. Sobald es aufgeschrieben ist, muss dein Gehirn es nicht mehr festhalten.

Wichtig: Du musst keine Lösungen finden. Das Ziel ist es, Gedanken aus dem Kopf zu bekommen. Das allein kann bemerkenswert entlastend sein.

03

Nervensystem beruhigen

Dauer: 5 Minuten | Körperfokus

Jetzt kommt der körperliche Teil der Routine. Bisher hast du deinen Geist beruhigt – jetzt gibst du auch deinem Körper das Signal: "Wir gehen jetzt zur Ruhe."

Option A: Die 4-7-8 Atemtechnik

Diese Atemübung aktiviert direkt den Parasympathikus und beruhigt das Nervensystem innerhalb weniger Minuten.

Einatmen	4 Sekunden lang durch die Nase einatmen
Halten	7 Sekunden lang den Atem anhalten
Ausatmen	8 Sekunden lang durch den Mund ausatmen
Wiederholen	4 Wiederholungen für eine spürbare Wirkung

Option B: Body-Scan Entspannung

Beim Body-Scan lenkst du deine Aufmerksamkeit nacheinander auf verschiedene Körperbereiche – ohne etwas verändern zu wollen, nur beobachten.

- Lege dich hin oder setze dich bequem hin.
- Schließe die Augen.
- Atme dreimal tief durch.
- Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Füße. Wie fühlen sie sich an?
- Wandere langsam aufwärts: Unterschenkel, Oberschenkel, Bauch...
- Schultern, Arme, Hände, Hals, Gesicht.
- Überall, wo du Anspannung bemerkst: Atme hinein und lass sie los.

03

Nervensystem beruhigen

Dauer: 5 Minuten | Körperfokus

Option C: Sanfte Dehnübungen

- Schultern rollen: 3× vor und 3× rückwärts – löst typische Verspannungen
- Nacken dehnen: Kopf seitlich neigen, 30 Sek. halten, Seite wechseln
- Liegende Drehung: Auf dem Rücken liegen, Knie zur Seite fallen lassen
- Kindshaltung: Knie weit, Oberkörper vorgebeugt – tiefe Entspannung

Du musst nicht alle Optionen kombinieren. Wähle eine, die sich heute richtig anfühlt. Manchmal ist es die Atmung, manchmal die Dehnung. Höre auf deinen Körper.

04

Tagesabschluss & Dankbarkeit

Dauer: 3-5 Minuten | Reflexion & Innenschau

Depressionen verzerren die Wahrnehmung. Sie lassen uns das Schwere sehen und das Leichte übersehen. Dankbarkeit ist kein Positivity-Trick – sie ist ein nachgewiesenes neurologisches Werkzeug, um dieses Gleichgewicht zu verschieben.

Die zwei Abschluss-Fragen

1

Was war heute ein kleiner guter Moment?

Es muss kein großer Erfolg sein. Ein guter Kaffee, ein Moment der Stille, ein Lächeln von jemandem. Kleine Momente zählen genauso.

2

Wofür bin ich heute dankbar?

Wähle eine Sache – echt und spezifisch. Spezifität macht Dankbarkeit wirksamer.

Was, wenn heute wirklich nichts gut war?

An manchen Tagen mit Depression fühlt sich alles grau an. An solchen Tagen darfst du sehr klein denken: "Ich habe heute geatmet. Mein Herz hat geschlagen. Ich bin noch hier." Das zählt.

„Dankbarkeit ist keine Leugnung von Schmerz. Sie ist das bewusste Suchen nach einem Lichtpunkt.“

05

Schlafsignal setzen

Dauer: 2-5 Minuten | Feste Abläufe

Der letzte Schritt ist bewusst kurz. Es geht darum, deinen Körper durch konstante Abfolgen zu konditionieren: Jetzt kommt der Schlaf.

Beispiele für Schlafsignale

Licht dimmen

Warmes Licht hemmt die Melatonin-Unterdrückung

Fenster öffnen

Kühle Luft (18–19 °C) fördert den Schlaf

Zähne putzen

Als Schlafsignal konditionierbar

Hautpflege

Berührung und Routine beruhigen das Nervensystem

Buch/Journal weglegen

klares Signal zum Tagesabschluss

Wasser trinken

Ruhige, bewusste Handlung als Tagesabschluss

Praxis-Tipp: Wähle 2–3 Schlafsignale aus und wiederhole sie jeden Abend. Dein Körper liebt Vorhersehbarkeit. Nutze den Planer auf den nächsten Seiten.

06

WENN DU NACHTS AUFWACHST

Mitten in der Nacht aufzuwachen ist bei Depressionen sehr häufig – besonders das Erwachen zwischen 3 und 5 Uhr, oft begleitet von intensiven Gefühlen oder sofortigem Grübeln.

Was dann wirklich hilft**Nicht kämpfen**

Der Versuch, sich gewaltsam zum Schlafen zu zwingen, erhöht die Anspannung. Sage dir: "Ich liege ruhig. Ruhe ist auch Erholung."

Langsam atmen

Atme bewusst langsam und tief. Verlängere die Ausatmung. Das Nervensystem beruhigt sich dadurch automatisch

Gedanken fließen lassen

Versuche nicht, Gedanken wegzuschieben. Stell dir vor, sie sind Wolken, die vorüberziehen. Du beobachtest – du bist nicht die Gedanken.

Kurz aufstehen (optional)

Wenn du länger als 20–30 Minuten wach liegst: Stehe kurz auf. Etwas Ruhiges in gedimmtem Licht. Kein Handy. Kehre zurück, wenn du müde bist.

*Wenn du in einer schwierigen Nacht bist:
Du bist nicht allein damit. Du schaffst das.*

07

HÄUFIGE HINDERNISSE& wie du sie überwindest

"Ich habe keine Energie für eine Routine"

Starte mit einem einzigen Schritt. Nur die Atmung. Nur eine Zeile im Journal. Jeder Schritt zählt – du musst nicht perfekt sein

"Manche Abende funktioniert es einfach nicht"

Das ist völlig normal. Eine Routine ist keine Garantie – sie ist eine Einladung. Wenn ein Abend schwer ist, komm am nächsten Abend einfach wieder zurück.

"Ich fühle mich dabei komisch"

Das ist anfangs häufig. Neue Verhaltensweisen fühlen sich unnatürlich an. Das Unbehagen ist ein Zeichen, dass du etwas Neues lernst.

"Mein Partner / meine Familie stört mich dabei"

Du kannst auch im Badezimmer atmen oder in einem anderen Raum schreiben. Deine Abendroutine muss nicht perfekt sein – sie muss nur stattfinden.

"An manchen Tagen schlafe ich sofort ein"

Wunderbar! Das ist kein Problem – das ist Erfolg.

08

DEN KREISLAUF DURCHBRECHEN

Schlaf & Depression nachhaltig verbessern

Die Abendroutine ist ein kraftvoller Einstieg. Aber langfristig profitierst du davon, deinen gesamten Tagesrhythmus in den Blick zu nehmen – denn Schlaf wird tagsüber vorbereitet.

Was tagsüber deinen Schlaf beeinflusst

- Licht am Morgen: Tageslicht in den ersten 30 Min. nach dem Aufwachen reguliert deine innere Uhr.
- Regelmäßige Schlafzeiten: Versuche, jeden Tag zur ähnlichen Zeit aufzuwachen – auch am Wochenende.
- Bewegung: Moderate Bewegung tagsüber (auch ein Spaziergang) verbessert die Schlafqualität nachweislich.
- Koffein-Timing: Koffein hat eine Halbwertszeit von 5–7 Std. Ein Kaffee um 14 Uhr kann noch wirken.
- Mittagsschlaf: Kurze Nickerchen (10–20 Min.) können helfen. Länger als 30 Min. kann den Nachtschlaf stören.

Wann professionelle Unterstützung wichtig ist

Diese Routine ist eine wertvolle Ergänzung, ersetzt aber keine professionelle Behandlung. Wenn du das Gefühl hast, dass sich deine Schlafprobleme oder deine Depression verschlechtern, ist es ein Zeichen der Stärke, dir Hilfe zu holen.

Schlafprobleme über mehrere Wochen gehören in professionelle Begleitung. Verhaltenstherapeutische Schlaftherapie (KVT-I) ist die evidenzbasierte Erstbehandlung bei chronischen Schlafstörungen.

09

TIPPS FÜR DIE SCHLAFUMGEBUNG

Dein Schlafzimmer als Erholungsraum

Dein Schlafzimmer sollte ein Ort sein, den dein Gehirn mit Schlaf und Erholung verbindet – nicht mit Arbeit, Bildschirmen oder Aufregung.

Temperatur

16–19 °C

Kühl schlafen fördert die
Körpertemperatursenkung

Dunkelheit

So dunkel
wie möglich

Verdunklungsvorhänge
oder Schlafmaske

Stille

Wenig
Störgeräusche

Ohrenstöpsel oder Noise
Cancelling Kopfhörer

Kein Handy

Außer
Reichweite

kein blaues Licht im Bett

Bettwäsche

komfortabel
& sauber

Frische Bettwäsche
wirkt einladend

Duft

Optional

z. B. Lavendel kann
entspannend wirken

10

SELBSTMITGEFÜHL ALS STILLE KRAFT

Eine der häufigsten Barrieren für besseren Schlaf bei Depressionen ist Selbstkritik. Das innere Sprechen, das sagt: "Ich schlafe wieder nicht. Was ist falsch mit mir?" Diese Stimme macht alles schwerer.

Was Selbstmitgefühl bedeutet

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, Probleme zu ignorieren. Es bedeutet, sich selbst so zu behandeln wie einen guten Freund: mit Freundlichkeit, Verständnis und ohne Urteil.

Anerkenne dein Leiden	<i>„Das ist gerade wirklich schwer. Das darf schwer sein.“</i>
Ekenne das Gemeinsame	<i>„Ich bin nicht allein. Viele Menschen erleben das.“</i>
Behandle dich freundlich	<i>„Was würde ich jetzt einem guten Freund sagen?“</i>

*„Du bist kein Problem, das gelöst werden muss.
Du bist ein Mensch, der Unterstützung verdient.“*

– Claudia Mecklenburg

11

DEINE PERSÖNLICHE ROUTINE

Plane deinen Abend

Nutze diese Seite, um deine eigene Version der Routine zu gestalten. Es gibt keine perfekte Version – nur deine.

Meine Routine beginnt um:	_____ Uhr
Schritt 1 – Digitaler Sonnenuntergang:	Stattdessen tue ich: _____
Schritt 2 – Gedanken entladen:	Mein Schreibwerkzeug: _____
Schritt 3 – Nervensystem beruhigen:	Meine Methode(n): _____
Schritt 4 – Dankbarkeitsmomente:	_____ _____
Schritt 5 – Meine Schlafsignale:	1. _____ _____
	2. _____ _____
	3. _____ _____
Mein Ziel-Schlafbeginn:	_____ Uhr

MEINE NOTIZEN ZUR ROUTINE

[illegible]

12

ABSCHLUSS

& nächste Schritte

Du hast jetzt alles, was du brauchst, um heute Abend mit deiner Routine zu beginnen. Nicht morgen. Nicht wenn es perfekt ist. Heute Abend.

Schlafprobleme verändern sich selten über Nacht – das wäre eine unfaire Erwartung. Aber kleine, konsistente Veränderungen summieren sich. Nach einer Woche wirst du spüren, dass dein Abend ruhiger ist. Nach einem Monat, dass dein Körper reagiert.

Heute Abend	Wähle einen einzigen Schritt aus der Routine.
Diese Woche	Integriere ein oder zwei weitere Schritte.
In 4 Wochen	Reflektiere: Was hat sich verändert?
in 90 Tagen	Nutze den Tracker – und sei stolz auf dich.

*„Manchmal beginnt besserer Schlaf mit etwas sehr Einfachem:
einem ruhigeren Abend. Und du hast damit schon begonnen.“*

– Claudia Mecklenburg

13

90-TAGE GEWOHNHEITSTRACKER

Veränderung entsteht nicht durch einen großen Entschluss – sondern durch kleine Handlungen, die sich wiederholen.

Dieser Tracker begleitet dich über 90 Tage. Du hast zwei Tracker – einen für jede Gewohnheit, die du aus deiner Abendroutine mitnehmen möchtest.

So funktioniert es:

Wähle jeden Abend eine Farbe, die sich heute für dich stimmig anfühlt – und male das Kästchen des Tages aus, an dem du deine Gewohnheit umgesetzt hast. Keine Regeln, welche Farbe. Kein Richtig oder Falsch.

Nur du und dein Abend.

Gewohnheit 1:

1.

Gewohnheit 2:

2.

Ein Hinweis, bevor du anfängst:

Es wird Tage geben, an denen das Kästchen leer bleibt. Das ist kein Scheitern – das ist ein normaler Teil des Prozesses. Komm am nächsten Abend einfach zurück. Ein leeres Kästchen bedeutet nicht, dass du von vorne anfangen musst. Es bedeutet nur: gestern war schwer. Heute ist ein neuer Abend.

Nach 90 Tagen:

Schau auf deinen Tracker zurück – nicht um zu bewerten, sondern um zu sehen, was du dir selbst gegeben hast. Jedes ausgemalte Kästchen ist ein Abend, an dem du für dich da warst. Das zählt.

13

90-TAGE GEWOHNHEITSTRACKER

GEWOHNHEIT 1: _____								
01	02	03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85	86	87	88	89	90

13

90-TAGE GEWOHNHEITSTRACKER

GEWOHNHEIT 2: _____								
01	02	03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	32	33	34	35	36
37	38	39	40	41	42	43	44	45
46	47	48	49	50	51	52	53	54
55	56	57	58	59	60	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72
73	74	75	76	77	78	79	80	81
82	83	84	85	86	87	88	89	90



GUTE NACHT.

**DU HAST HEUTE EINEN
SCHRITT GETAN. DAS ZÄHLT.**

CLAUDIA MECKLENBURG
mentale & seelische Gesundheit