



RUHIGE ZONEN, ABENDGRENZE UND SCHLAFNOTIZEN

Ruhe braucht Schutz. Besonders abends.

RUHIGE ZONE:



zehn Minuten
ohne Bildschirm



keine Mails



keine neue
Problemlösung



kein Scrollen



Licht reduzieren



Handy außer Reichweite




SCHLAFNOTIZ:

Halte am Bett eine kleine
Notizmöglichkeit bereit.
Wenn etwas Wichtiges
auftaucht, schreib es kurz
auf und kehre zurück
zur Ruhe.



SATZ:

*„Es ist notiert.
Ich muss es jetzt
nicht festhalten.“* 



So lernt dein Kopf: Nicht alles muss
nachts weiterbearbeitet werden.

