

Das beste Schlafmittel – Eine To-Do-Liste

written by Christian Hafner | 5 April, 2024



Das beste Schlafmittel – Eine To-Do-Liste

Für eine Studie der Baylor Universität, publiziert durch die American Psychological Association, teilten die Forscher gesunde 18-30 jährige Studienteilnehmende in zwei Gruppen. Die erste Gruppe musste jeweils bevor sie schlafen gingen, alle Dinge aufschreiben, die sie in den nächsten Tagen erledigen mussten. Die zweite Gruppe schrieb auf, was sie in den vergangenen Tagen alles erreicht hatten.

Das Resultat der Untersuchung: Probanden, die eine To-do-Liste schrieben, schliefen neun Minuten früher ein, als Probanden, die ihr Erreichtes aufschrieben. Und je spezifischer die To-Do's auf der Liste waren, desto früher schliefen die Teilnehmenden ein.

Praxis-Tipp: Wenn Sie sich die Routine, jeden Abend eine To-do-Liste zu schreiben, angewöhnen, werden Sie kaum mehr Mühe mit dem Einschlafen haben.

Quelle: Artikel vom 14. Januar 2018 aus Forbes mit dem Titel „Writing A To-Do List May Help You Fall Asleep Faster“