

Aufgeräumt besser schlafen

Gerade im Schlafzimmer ist es wichtig, Ordnung zu schaffen, um so für einen besseren Schlaf und mehr Erholung in Ihrem Traumraum zu sorgen. Claire Dové berät als Ordnungscoach Menschen bei Aufräumprozessen und hat für Special «Schlafen» 10 Regeln zusammengestellt, damit sich das Schlafzimmer in eine Traumoase verwandeln kann.

1 Nur das Nötigste im Traumraum

Um sich richtig zu entspannen, sollte Ihr Schlafgemach möglichst aufgeräumt und einfach eingerichtet sein. Im Schlafzimmer gilt: Weniger ist mehr! Verabschieden Sie sich von herumliegenden Kleidern, dem unordentlichen Bücherregal, dem chaotischen Schreibtisch und dem übervollen Kleiderschrank. Jeder Gegenstand sollte zu dem einen festen Platz haben.

2 Dinge, die nicht ins Schlafzimmer gehören

Ihr Schlafrum sollte nicht als Abstellkammer für Sachen dienen, von denen Sie nicht wissen, wo sie sonst hingehören. Es zahlt sich immer aus, Ihr Schlafzimmer von jeglichem Kreppe freizuhalten. Was ebenfalls nicht in den Traumraum gehört, sind z. B. elektrische Geräte, ein Heimtrainer, das Bügelbrett oder andere ungeeignete Dinge, die von einem ruhigen Schlaf abhalten können.

3 Kein Gerümpel unterm Bett lagern

Alles in Ihrem Schlafbereich wirkt sich auf die Qualität Ihres Schlafes aus. Wer ein Bett mit Schubfächern hat, bewahrt saubere Bettwäsche, Handtücher oder frische Kleidung am besten darin auf.

4 Mehrmals täglich die Schlafstätte lüften

Es ist wichtig, dass das Zimmer mehrmals am Tag stossgelüftet und das Bett jeden Tag gemacht wird. So findet ein kompletter Luftaustausch statt und es riecht frisch und angenehm im Raum. Die gespeicherte Feuchtigkeit kann wieder entweichen und es wird für ein optimales Schlafklima gesorgt.

5 Die Kleidung aufräumen

Versuchen Sie, abends die getragene Kleidung entweder direkt in den Wäschekorb zu tun oder wieder ordentlich in den Kleiderschrank zurückzulegen. Am nächsten Tag kann dann erneut entschieden werden, wie das Outfit für den neuen Tag ausschauen soll.

6 Mit Ordnung erhält der persönliche Rückzugsort eine Aufwertung

Ordnung und Sauberkeit im Schlafrum sorgen für einen ruhigen und gesunden Schlaf. Vollgestellte und verstaubte Ablageflächen sollten dringend vermieden werden. Entfernen Sie regelmäßig den Staub und lassen Sie Möbelflächen frei. So geben Sie Ihrem Leben neuen Raum.

7 Setzen Sie auf wenige ausgewählte Accessoires

Dekoratives aus warmen Naturmaterialien wirkt beruhigend fürs Auge und fürs Gemüt. Gestalten Sie Ihr Schlafzimmer in ruhigen Farben mit einer dezenten Einrichtung.

8 Pflanzen als wichtiger Entspannungsfaktor im Schlafzimmer

Zimmerpflanzen, die die Luft reinigen, können die CO₂-Konzentration im Raum erheblich verbessern und so für einen erholsameren Schlaf sorgen. Zu den beliebtesten Schlafzimmerpflanzen gehören die Aloe Vera und der Bogenhanf.

9 Optische Beruhigung

Legen Sie sich auf Ihr Bett und schauen Sie sich um. Das was Sie stört, sollten Sie aus Ihrem intimsten Raum wegräumen oder übersichtlich verstauen. Das Zauberwort für Übersichtlichkeit lautet Stauräume! Wenn der Raum zur Ruhe kommt, kommen auch Sie nachts besser zur Ruhe.

10 Den ganzen Schlafbereich in Ordnung bringen

Eine nachhaltige Handlung wäre natürlich, den kompletten Schlafrum in Ordnung zu bringen. Für so eine Home-Organizing-Aktion sollte idealerweise ein halber Tag Zeit einberechnet werden. Danach sollte dem süßen Träumen nichts mehr im Wege stehen!



Claire Dové arbeitet als Professional Organizer und berät Menschen, die Ordnung in ihr Leben bringen wollen.
www.raum-zum-leben.ch