# Dein Schlafumfeld im Blick

Betrachte den Raum am Abend und am Morgen. Diese Liste dient der räumlichen Orientierung.

Raum / Bereich: _____ Datum: _____

- [ ] **Licht von außen**
  Fällt Licht durch Fenster oder Türen ein? Welche Abschirmung ist vorhanden?

- [ ] **Licht im Raum**
  Sind Displays, Leuchten oder andere Lichtpunkte sichtbar?

- [ ] **Geräusche**
  Welche Geräuschquellen fallen Dir tatsächlich auf und zu welchen Zeiten?

- [ ] **Raumklima**
  Wie wird gelüftet? Gibt es Wärme- oder Feuchtequellen?

- [ ] **Nutzung**
  Wird im Schlafbereich gearbeitet, gelagert oder Unterhaltungstechnik genutzt?

- [ ] **Ausstattung**
  Sind Wege frei? Sind die vorhandenen Bedienelemente gut erreichbar?

- [ ] **Beobachten**
  Was verändert sich nach einer einzelnen räumlichen Anpassung?

- [ ] **Einordnen**
  Welche Fragen zum Umfeld bleiben offen? Welche brauchen fachliche Abklärung?

**Meine wichtigste Beobachtung / mein nächster Schritt:**

Die Checkliste ist eine Orientierungshilfe. Sie ersetzt keine technische Begutachtung oder medizinische Abklärung.

Umweltbundesamt: Tipps zum richtigen Lüften. Diese Liste diagnostiziert keine Schlafstörung.