

Optimer din søvn

Som iværksætter er din mentale klarhed et af dine vigtigste aktiver. Søvn er ikke bare restitution – den er afgørende for din evne til at træffe gode beslutninger, bevare overblik og håndtere pres. Alligevel er søvn ofte det første, der nedprioriteres i en travl hverdag.

Denne skabelon hjælper dig med at få indsigt i dine søvnvaner og arbejde systematisk med små justeringer, der kan styrke din energi, dit fokus og din beslutningskraft.

Sådan bruger du dette dokument



Kortlæg din søvn

Registrér dine søvnvaner i én uge – sengetid, opvågning, energi og faktorer som koffein, skærm og sent arbejde. Formålet er at skabe overblik, ikke at optimere.



Sæt retning

Definér dine ideelle rammer for søvn: Sengetid, opvågning og ønsket søvnlængde. Sammenhold dine mål med dine faktiske vaner, og læg mærke til, hvor forskellene opstår



Omsæt til handling

Vælg én konkret vane ad gangen, du vil arbejde med over de næste 30 dage. Brug ugeplanen til at holde fokus og skabe konsistens.

Henvendt

- Iværksættere og selvstændige
- Personer med mange beslutninger i hverdagen
- Dig, der oplever svingende energi, uro eller søvnproblemer

Tip

Dokumentet er lavet til print, men du kan også indsætte tekstbokse i et PDF-program.

Overvej

- Gentag øvelsen efter 4–6 uger og sammenlign dit energiniveau
- Se søvn som en strategisk ressource, ikke som privat luksus

Kortlæg din nuværende søvn

Start med at få indsigt i dine nuværende søvnvaner. Udfyld nedenstående i én uge for at skabe et udgangspunkt.

☑ Metode for søvntracking

- Registrér sengetid og opvågning i 7 dage
- Notér dit energiniveau i løbet af dagen (skala 1–10)
- Registrér koffeinindtag efter kl. 14
- Markér arbejdsrelaterede aktiviteter inden for 2 timer før sengetid

Dag	Sengetid	Opvågning	Energi (1-10)
Mandag			
Tirsdag			
Onsdag			
Torsdag			
Fredag			
Lørdag			
Søndag			

Sæt dine søvnmål

Mennesker har typisk brug for 7–9 timers søvn af god kvalitet for optimal kognitiv ydeevne og beslutningstagning.

Mål for sengetid:

Skriv din ideelle sengetid her

Mål for opvågning:

Skriv din ideelle opvågningstid her

Mål for søvnens længde:

7–9 timer anbefales. Hvad er dit mål?

Ugentligt konsistensmål:

Hvor ofte ønsker du holde samme rytme?

Fordele ved at få god søvn – særligt for iværksættere

- Bedre beslutningstagning og strategisk tænkning
- Øget kreativitet og bedre problemløsning
- Bedre følelsesmæssig regulering i ledelsesrollen
- Stærkere immunforsvar – færre sygedage

Søvnoptimerende vaner

Sæt kryds ved de evidensbaserede vaner, du vil arbejde med.

Ingen skærme før sengetid	1 time før	<input type="checkbox"/>
Stop koffeinindtag	Efter kl. 14	<input type="checkbox"/>
Afslut måltider	3 timer før sengetid	<input type="checkbox"/>
Rumtemperatur	Ideelt 18–20 °C	<input type="checkbox"/>
Morgenlys	Inden for 1 time efter opvågning	<input type="checkbox"/>
Nedlukningsrutine	30 min før sengetid	<input type="checkbox"/>

Nedlukningsaktiviteter:

Læsning, meditation, udstrækning, refleksion eller journaling kan hjælpe med at skabe ro.

Mine aktiviteter:

Søvnmiljø:

Det er godt at have fokus på at sove mørkt, køligt, stille og komfortabelt.

Mine justeringer:

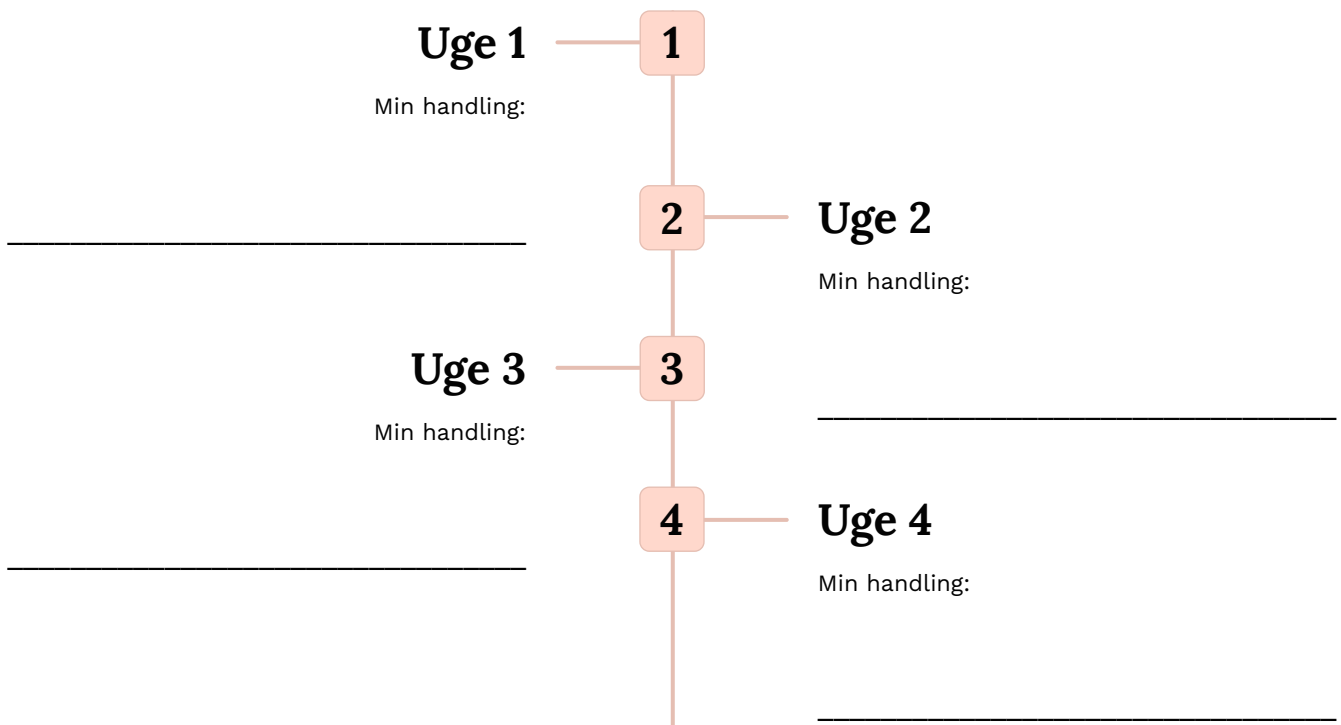
Implementeringsplan

Opbyg gradvist bedre søvnvaner over den næste måned – én ændring ad gangen. Rediger skemaet, så det passer til dig.

Eksempler på vaner at arbejde med

Disse er inspirationsforslag til din implementeringsplan:

- Samme sengetid ± 30 min hver aften
- Ingen skærme 1 time før sengetid
- Ingen koffein efter kl. 14
- 30 minutters rolig rutine før søvn



Søvntips – særligt til iværksættere

- Planlæg søvn som et vigtigt møde
- Brug "Forstyr ikke" på alle enheder efter kl. 21
- Hav en notesbog ved sengen til sene forretningstanker
- Se søvn som en investering i produktivitet – ikke spildtid