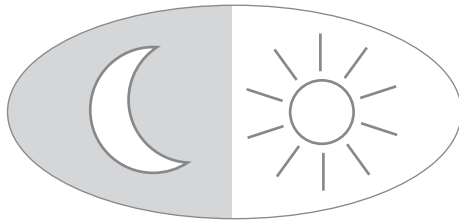


Inhalt der Sitzung**Anmerkungen
für den Therapeuten****Erläuterung des Schlaf-wach-Rhythmus**

Schlaf-wach-Rhythmus

T Im Folgenden möchte ich mit Ihnen besprechen, was man unter einem Schlaf-wach-Rhythmus versteht und wie wichtig es ist, diesen einzuhalten.

Stellen wir uns den Tag als einen Kreis vor: Es gibt eine Zeit zum Schlafen und eine Zeit zum Wachsein.



Zeichnen Sie den Tag als Kreis auf das Flipchart und erläutern Sie daran den Schlaf-wach-Rhythmus.

Abb. 10-2 Schlaf-wach-Rhythmus

T Für die meisten Menschen sind 6–8 Stunden Schlaf ausreichend.

Bei vielen von Ihnen ist der Schlaf-wach-Rhythmus durcheinander! Wichtig ist es, dass Sie Ihren persönlichen Rhythmus wiederfinden und diesen einhalten.

Dazu gehört auch, dass Sie sich nicht tagsüber schlafen legen, auch wenn das eine natürliche Reaktion ist. Denn häufig ist es so, dass Menschen mit Schlafstörungen sehr müde sind, weil sie nachts nicht oder nur sehr schlecht schlafen konnten. Es wird dann jedoch immer schwieriger, den Schlaf-wach-Rhythmus beizubehalten. Es ist ganz entscheidend und wichtig, dass Sie sich Ihren Schlaf für die Nacht aufheben!

T Wie gehen Sie mit Ihren Schlafproblemen um? Haben Sie Strategien, die Ihnen dabei helfen?

Sammeln Sie die Beiträge der Teilnehmer am Flipchart und ergänzen Sie diese mit weiteren schlaffördernden Verhaltensweisen.

Inhalt der Sitzung**Anmerkungen
für den Therapeuten**

Gemeinsames Erarbeiten:

- Das Bett nur zum Schlafen nutzen – wenn man nicht mehr schlafen kann, aufstehen
- Vor dem Schlafengehen/am Abend keine Aufregung, wie aufregende Filme/Bücher, laute Musik ...
- Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen
- Keinen Alkohol
- Keinen Kaffee/schwarzen Tee
- Kein schweres/fettes Essen vor dem Schlafengehen, mind. zwei Stunden vor dem Zubettgehen essen
- Abendliches Ritual einführen – Schlaftee trinken, Kerze anzünden, ein entspannender Spaziergang ...
- ...

Fragen

Offene Fragen der Teilnehmer – Was hat sich aus der Stunde ergeben?
Gibt es offene Fragen aus der 1. Stunde?

Kernaussage

T Mit bestimmten Hilfsmitteln, wie stets zur gleichen Zeit schlafen gehen, kein Kaffee nach 14 Uhr, kein Alkohol, keine Aufregung vor dem Zubettgehen usw., kann ich meinen Schlaf positiv beeinflussen.

T Was nehmen Sie aus dieser Stunde mit nach Hause?

Inhalt der Sitzung	Anmerkungen für den Therapeuten
<p>Übung und Verteilen der Infomaterialien</p> <p>T Bis zur nächsten Woche achten Sie bitte auf Ihren Schlaf. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen bei Schlafstörungen hilft. Welche der heute besprochenen Strategien sind bei Ihnen persönlich erfolgreich? Eventuell finden Sie auch neue Dinge, die Ihnen helfen, wenn Sie nachts nicht schlafen können. Versuchen Sie darauf zu achten, was Ihnen guttut.</p> <p>Zudem möchte ich Sie bitten, dass Sie ein Ruhebild für sich entwickeln. Dies kann ein Ort oder eine Situation sein, die real ist, es kann aber auch ein Ort Ihrer Phantasie sein. Wichtig dabei ist, dass Sie sich an diesem Ort wohl, entspannt und sicher fühlen. Vielleicht können Sie in der nächsten Woche ein Bild mitbringen, welches beruhigend auf Sie wirkt. Das kann eine Postkarte, ein Ausschnitt aus einer Zeitung oder auch eine Zeichnung Ihres Phantasieorts sein.</p> <p>T Wer gibt nächste Sitzung eine kurze Wiederholung?</p>	<p>Teilen Sie die folgenden Unterlagen aus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Infoblatt</i>: Schlafstörungen – entspannen Sie sich (S. 109) • <i>Übungsblatt</i>: Schlafstörungen – entspannen Sie sich (S. 110)
<p>Entspannungsübung: Progressive Muskelrelaxation oder Bauchatemübung</p>	<p>Leiten Sie die Übung an (Vorlagen: Anhang S. 166, 169).</p> <p>Falls es die Zeit nicht erlaubt, bei der Progressiven Muskelrelaxation die ganze Übung durchzuführen, können Sie diese kürzen und zur Demonstration nur die Arme und Gesichtsmuskulatur an- und entspannen.</p>
<p>Abschlussblitzlicht mit „Wort weitergeben“</p>	<p>Integrieren Sie in das Abschlussblitzlicht eine Rückmeldung zur Entspannungsübung.</p> <p>Achten Sie auf die zeitliche Begrenzung und das „Wort weitergeben“.</p>

Infoblatt

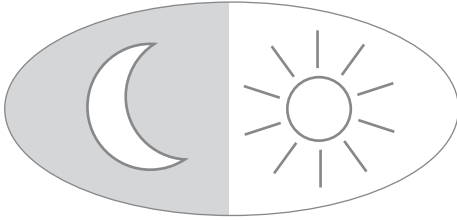


Abb. Schlaf-wach-Rhythmus

Der Tag und der damit verbundene Schlaf-wach-Rhythmus können als Kreis betrachtet werden: Es gibt eine **Zeit zum Schlafen** und eine **Zeit zum Wachsein**. Für die meisten Menschen sind 6–8 Stunden Schlaf ausreichend. Wichtig ist es, diesen Rhythmus einzuhalten und sich nicht tagsüber schlafen zu legen – **Sie sollten sich Ihren Schlaf für die Nacht aufheben!**

Häufige Probleme:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Alpträume

Was hilft bei Schlafstörungen?

- Das **Bett nur zum Schlafen nutzen** – wenn man nicht mehr schlafen kann, aufstehen
- Bei Alpträumen: **Bett verlassen**, ein Glas **Wasser trinken**, sich bewusst werden, dass es nur ein Traum war
- Vor dem Schlafengehen bzw. am Abend **keine Aufregung**, wie aufregende Filme/Bücher, laute Musik usw.
- **Jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehen**
- Menschen brauchen unterschiedlich viel Schlaf, **6–8 Stunden** sind meist **ausreichend**
- **Kein Alkohol**
- **Keinen Kaffee/schwarzen Tee trinken**
- **Kein schweres/fettes Essen** vor dem Schlafengehen (mind. 2 Stunden vor dem Zubettgehen essen)
- **Abendliches Ritual** einführen: z. B. Schlaftee trinken, Kerzen anzünden

Übungsblatt

Übungen für die kommende Woche

1. Achten Sie auf Ihren Schlaf. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihnen bei Schlafstörungen hilft. Welche der heute besprochenen Strategien sind bei Ihnen persönlich erfolgreich? Eventuell finden Sie auch neue Dinge, die Ihnen helfen, wenn Sie nachts nicht schlafen können. Versuchen Sie, darauf zu achten, was Ihnen guttut.

Hier können Sie Ihre **persönlichen Hilfsstrategien** für einen gesunden Schlaf aufschreiben:

2. Entwickeln Sie ein Ruhebild. Dies kann ein Ort oder eine Situation sein, die real ist, es kann aber auch ein Ort sein, der nur in Ihrer Phantasie existiert. Wichtig dabei ist, dass Sie sich an diesem Ort wohl, entspannt und sicher fühlen.

Bringen Sie in die nächste Sitzung ein Bild Ihres Ruheortes mit: ein Foto, ein Zeitungsausschnitt, ein selbst gemaltes Bild oder auch eine Beschreibung.

Hier haben Sie Platz, um Ihr Ruhebild zu beschreiben:
