

Arbeitsblatt 28

Checkliste Störungsquellen des Schlafes – Hilfreiches zum Schlafen

- Unruhe/Lärm
- Helligkeit/Lichtstärke
- Raumtemperatur (16–18 °C)
- Raumfeuchtigkeit (50 %)
- Ausmaß des Tagesschlafes (wenn möglich vermeiden, zumindest Wecker stellen)
- Absprache mit Partner/Zimmernachbar
- Das Bett: Lattenrost, Matratze, Kissen und Bettdecke
- Die Ernährungsgewohnheit vor dem Zubettgehen (zu viel/fett/salzig/süß/spät/schnell/...); der Abstand zur letzten Mahlzeit sollte zwei bis drei Stunden betragen
- Mangelnde Bewegung → mangelnde »Bettschwere«; zwischen Sport (z.B. Schwimmen) und Zubettgehen sollte etwa eine Stunde liegen
- Handy/Telefon/SMS/... an sich (»Informationsflut«)
- »Kritische« Gespräche/Kontakte
- Entspannung: Jacobson, Atemübung, Meditation, Achtsamkeitsübung, Qigong ...
- Entspannungsmusik, »Schlaflied«
- Lauwarme Dusche mit beruhigenden Duschessenzen (Melisse, Baldrian)
- Ausbürsten mit weicher Naturbürste in Längsrichtung zum Herzen hin, Enden mit einer Minute Haarbürsten oder Fingerkuppenmassage der Kopfhaut
- Körperpflege mit wohltuenden Cremes
- Kalte Armbäder oder »ansteigende« Fußbäder (von 36 auf 40 °C)
- Riechen an Bitterorangen-Öl
- Tagesrückblick: Fokus auf kleine hilfreiche Dinge und Angenehmes des vergangenen Tages richten
- Schlaftee, Teezeremoniell
- Gleiche Zubettgeh-Zeiten
- Imagination angenehmer Situationen und »Sicherer hilfreicher Orte«
- Bei Grübeln/drängenden negativen Gedanken: Übungen Modul 5 (► Abschn. 8.8.4), u. a. Gedankenstopp-Techniken, Annehmen/Ziehen lassen, kleine Notizzettel in Kästchen
- Bei Albträumen: Wiederholen des Albtraumes mit verändertem Ablauf/Ausgang, Imagination des veränderten Traums (→ Therapeut)