

Gesund schlafen – weniger Gedankenkreisen in der Nacht

Impuls-Workshop zum effektiven Umgang mit kreisenden Gedanken
und praktische Tipps rund um das Thema gesunder Schlaf



BS 03 – Berufliche Schule für Hotellerie, Gastronomie und Lebensmittelhandwerk
09. September 2024



Was haben wir heute vor?!

Besser Schlafen

- Wissenswertes rund um das Thema Schlaf
- praktische Tipps und Anregungen

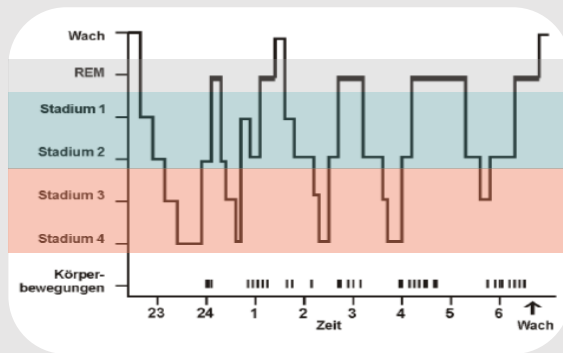
Vor allem widmen wir uns einer **inneren Haltung**, die Ihnen hilft,

- ... beim Umgang mit inneren und äußeren Störungen beim Einschlafen.
- ... besser zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Schlaf - Erwartungen und Vorstellungen



Wissenswertes - Schlafprofil



- Leicht- und Tiefschlafphasen
- 4-7 Zyklen / Nacht
- Körperbewegungen

Kernschlaf (Tiefschlaf & REM-Schlaf)

- insgesamt 4-5 Stunden/Nacht
- langfristig unverzichtbar, kann nachgeholt werden

Mantelschlaf (Leichtschlaf)

- 0-5 Stunden/Nacht (genetisch vorbestimmt)
- wird **nicht** nachgeholt

Ich schlafe schlecht (ein), wenn...



Wenn ich nicht schlafen kann, denke ich...



Schlafstörfriede



- äußere Störungen (Lärm, Licht, ...)
- Körperempfindungen (Verspannungen, Hunger, ...)
- Gedanken & Denkprozesse

Bei **chronischen Schlafstörungen** konsultieren Sie in jedem Fall Ihren Arzt, um

- organische Erkrankungen
- Medikamente
- psychische Störungen

als Ursache auszuschließen/abzuklären und ggf. zu behandeln.

Denk-/Verhaltensgewohnheiten & Schlafprobleme

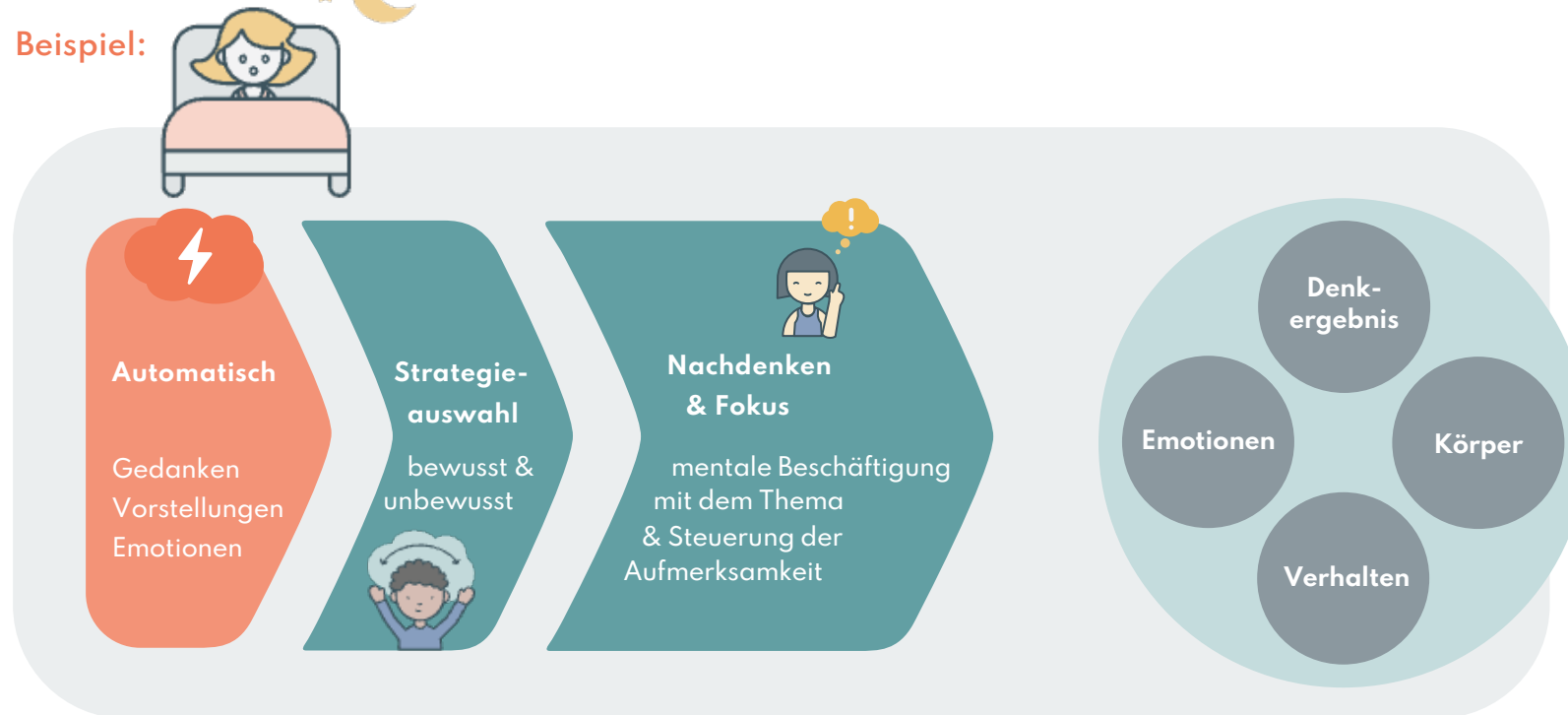


Denkangebote



Mentale Abläufe

Beispiel:



Verdrängen - Wasserball-Metapher



Merke:

Der Versuch etwas zu verdrängen ist wie der Versuch, einen Wasserball unter Wasser zu drücken und dort halten zu wollen.

Losgelöste Achtsamkeit



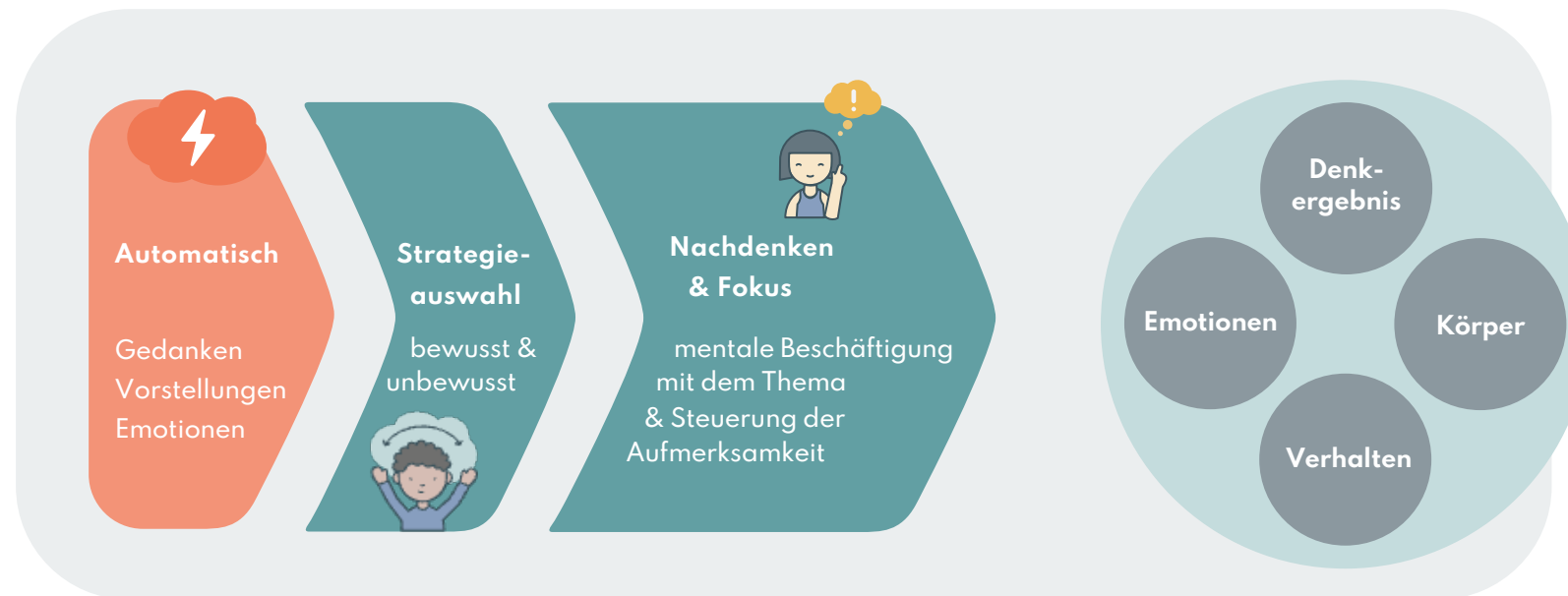
Distanzierte Wahrnehmung aus der Beobachterperspektive

Automatische Gedanken sind innere Ereignisse – Denkangebote.
Sie sind etwas anderes als „Ich“ und die reale Welt!

„Tu-Nichts-Strategie“

Keine Auseinandersetzung mit den wahrgenommenen inneren Ereignissen, d. h. kein aktives Nachdenken oder Handeln.

Veränderungsmoment: Strategieauswahl

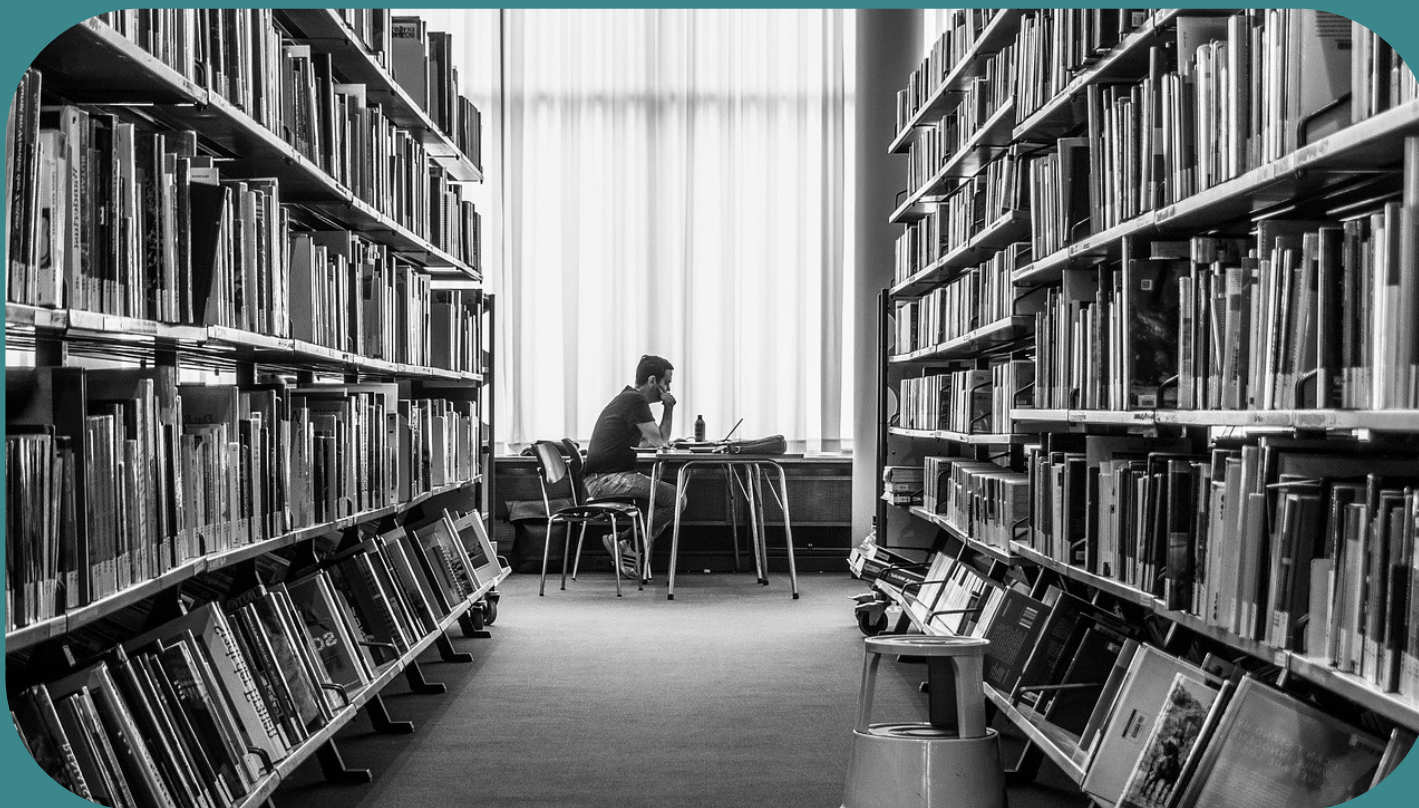


Freie Assoziation





















Was haben Sie wahrgenommen?

Losgelöste Achtsamkeit



Merke:

**Nichtstun im Sinne der
Losgelösten Achtsamkeit ist, als
klingelte Ihr Telefon – und Sie
gehen nicht ran.**

**Ich tue
nichts
mit meinen
Gedanken!**

Es sei denn, ich möchte

Übung



Losgelöste Achtsamkeit und Emotionen



Fuß
vom
Gaspedal

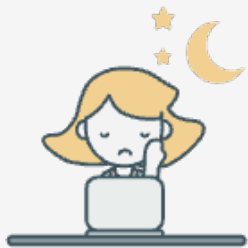


Merke:

Bei Ihren Emotionen können Sie
Gas geben oder vom Gas
gehen.

Besser schlafen – was können Sie tun!?





Situation - Abend

Was hilft in dieser Situation?



Innere Haltung:
**Losgelöste
Achtsamkeit**

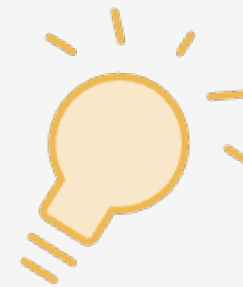
Was kann ich ganz praktisch tun:

- Schlafhygiene
- Schlafumgebung
- 30-60 min vor dem Schlafengehen To-Do-Liste
- Alltagsplanung:
Grübel-/Sorgen-Sprechstunde,
Abendaktivitäten,
entspannte Zubettgeh-Situation
und morgendliche Abläufe

Praktische Tipps - Schlafhygiene



1. Regelmäßige Aufstehzeiten – auch am Wochenende
2. Kein Tagesschlaf bzw. maximal 15 Minuten
3. Angemessene Bettzeiten – (nur) bei Müdigkeit ins Bett gehen, nicht zu lange im Bett bleiben
Falls Sie zu einer bestimmten/gewohnten Zeit nicht einschlafen können:
Zubettgeh- und Aufstehzeit 30 min früher oder später
4. Angenehme Atmosphäre
5. Kein schweres Essen, Koffein, Nikotin, Alkohol vor dem Zubettgehen
6. Sport am Tag / frühen Abend
7. Zubettgeh-/Einschlafrituale
8. Nachts nicht auf die Uhr schauen!
9. Reduktion nächtlicher Toilettengänge
10. Nachts nichts essen



Praktische Tipps - Schlafatmosphäre

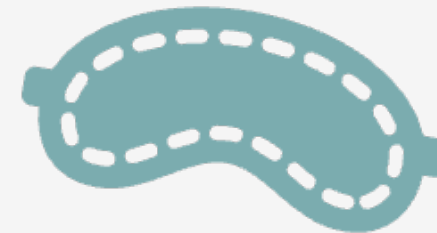


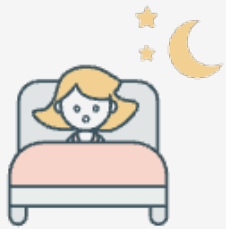
Schlafzimmer

- angenehme Temperatur im Schlafraum (16-18° C)
- ruhig, trocken, dunkel
- störungsfrei – alles weg, was aufregt/stört

Bett

- gemütlich, geborgen und sicher
- handyfreie Zone
- Laptop, Fernsehen, Tablet usw. nicht im Bett/Schlafzimmer
- Arbeit und Erholung räumlich trennen





Situation – Wachliegen

Was hilft in dieser Situation?



Innere Haltung:
**Losgelöste
Achtsamkeit**

Was kann ich ganz praktisch tun:

- Aufstehen und etwas Entspannendes tun
- Konstruktiver Umgang mit äußeren Störungen:
Schlafmaske, Ohrenstöpsel
- Wirklich wichtige Gedanken aufschreiben
- Grübel-/Sorgen-Aufschub



Situation – am Tag danach

Was hilft in dieser Situation?



Innere Haltung:
**Losgelöste
Achtsamkeit**

Was kann ich ganz praktisch tun:

- Zur gewohnten Zeit aufstehen
- Kein Mittagsschlaf
- Alltagsplanung:
Sport tagsüber / am frühen Abend
Grübel-/Sorgenaufschub
- Störungen beheben/vorbeugen
- Aufmerksamkeitstraining



Aufmerksamkeit und Konzentration



So trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit

- Die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit zu lenken, lässt sich trainieren wie ein Muskel
- Auch in einer Umgebung mit störendem „inneren und äußerem Lärm“ können wir bestimmen, welchen Dingen wir uns zuwenden
- Das Aufmerksamkeitstraining ist frei nutzbar in der **addisca Training App**



Laden im
App Store



JETZT BEI
Google Play

Im Alltag...



Losgelöste
Achtsamkeit

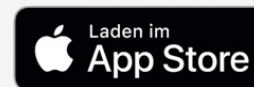
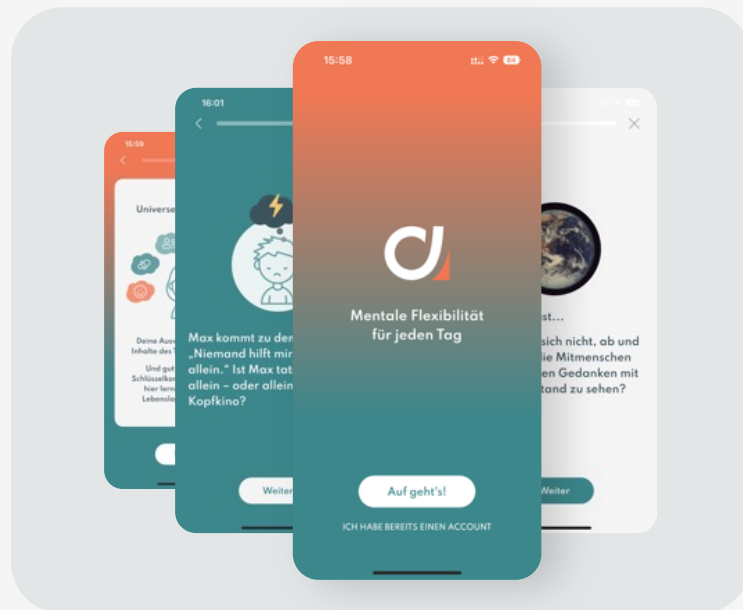
Praktisches
Tun

Nutzen Sie Ihre metakognitiven Fertigkeiten in Verbindung mit praktischen Tipps um

- ... besser abschalten und zur Ruhe kommen zu können.
- ... schlafförderlicher mit inneren und äußeren Störungen beim Einschlafen umzugehen.
- ... wenn Sie dennoch mal schlecht/wenig geschlafen haben sollten, besser gelaunt durch den folgenden Tag zu kommen.

Die App, die Ihnen Gelassenheit beibringt

Testen Sie die addisca App





Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.



Catrin Bartel





Ergänzend: Häufig gestellte Fragen

Häufig gestellte Fragen - Wecker



Welchen **Wecker** sollte ich nutzen?

- Empfehlenswert sind Wecker mit „warmen“ Farben, ohne Blaulicht, „Lichtwecker“ imitieren den Sonnenaufgang

Häufig gestellte Fragen – äußerer Lärm



Was mache ich bei **Lärm**?

- Gehörschutz: aus Wachs, Schaumstoff, Spezialanfertigung

Häufig gestellte Fragen - Aufstehen



Sollte ich nachts **aufstehen**, wenn ich nicht schlafen kann?

- Ja, wenn Sie sich schlaflos herumzuwälzen, stehen Sie lieber auf und machen Sie eine Weile etwas Entspannendes. Wenn Sie sich ausreichend müde und schlafbereit fühlen, gehen Sie wieder ins Bett.

Häufig gestellte Fragen - Träumen



Wenn ich nicht **träume**, stimmt dann etwas nicht mit meinem Schlaf?

- NEIN! Alle Menschen träumen – allerdings können sich 10-15 % der Menschen nicht an ihre Träume erinnern. Am lebhaftesten ist die Erinnerung an Träume, nach dem Erwachen aus einer REM-Phase heraus.

Häufig gestellte Fragen - Aufwachen



Ist wiederholtes nächtliches **Aufwachen** mit einer Schlafstörung gleichzusetzen?

- NEIN! Der gesunde Schlaf wird zwischen 2- und 7-mal von sehr kurzem Erwachen unterbrochen, typischerweise zum Ende eines Schlafzyklus. Dieses Erwachen ist kurz andauernd (< 1 min), wird meist nicht erinnert und nimmt im Alter zu. In der Regel wird das Erwachen nur erinnert, wenn es länger dauert als 4 Minuten.
Entscheidend ist: Kann ich nach dem Aufwachen wieder einschlafen?!

Häufig gestellte Fragen - Mitternacht



Stimmt es, dass der **Schlaf vor Mitternacht** wichtig ist?

- JEIN - Wir benötigen für einen gesunden und erholsamen Schlaf Tiefschlaf und REM-Phasen.
Die für die körperliche Erholung wichtigen Tiefschlaf-Phasen treten früh nach dem Einschlafen auf, unabhängig davon, wie spät es ist.
- Einige Studien deuten allerdings darauf hin, dass Menschen, die regelmäßig vor Mitternacht schlafen, im Durchschnitt in einigen Gesundheitsaspekten gesünder sind, als Menschen, die regelmäßig deutlich nach Mitternacht schlafen.
- Wenn möglich, sollten wir uns aber an unserem individuellen Schlafbedürfnis („Lerche“ vs. „Eule“) orientieren und nicht gegen unsere „innere Uhr“ arbeiten.

Häufig gestellte Fragen - Aufwachgefühl



Sagt mein **Gefühl beim Aufwachen** etwas über meine Schlafqualität aus?

- NEIN! Das Erholungsgefühl hängt wesentlich damit zusammen, aus welcher Schlaf-Phase Sie erwachen:
Aufwachen aus einer Leichtschlaf-Phase → eher Erholungsgefühl
Aufwachen aus einer Tiefschlaf-Phase → eher Erschöpfungsgefühl

Häufig gestellte Fragen - Tagesschlaf



Ist ein **Schläfchen zwischendurch** sinnvoll, um **verpassten Schlaf nachzuholen**?

- NEIN! Je länger wir am Stück wachbleiben, desto stärker wird der Schlafdruck abends (= Ziel). Tagesschlaf verbraucht Schlafdruck. Der reduzierte Schlafdruck wird in den ersten nächtlichen Schlafzyklen vollständig abgebaut.
→ Folge: Früherwachen, Durchschlafstörungen
- Aber wenn Power Nap (max. 15-20 min) klappt und guttut und nicht zum Schlaf nachholen dient → 😊

Häufig gestellte Fragen - Alkohol



Hilft ein Gläschen **Wein/Bier** bei Schlafproblemen?

- NEIN! Zwar macht Alkohol müde und wirkt schlafanstoßend, aber der Alkoholabbau nachts bewirkt eine Aktivierung des Stress-Systems (Sympathikus) und dadurch eine Störung der Tiefschlaf- und REM-Phasen.
- Ausprobieren: über einige Wochen Alkohol weglassen.
Wichtig zu wissen: es kann zunächst schlechter werden – aushalten!

Häufig gestellte Fragen - Leistung



Ab wann muss ich mit **Leistungseinbußen** rechnen?

- Objektiv erkennbare Leistungseinbußen und vermehrte Fehlerhäufigkeit treten durchschnittlich ab 2-3 Nächten mit weniger als 4 Stunden Schlaf auf

Häufig gestellte Fragen – Arzt/Ärztin



Wann sollte ich einen **Arzt** /eine **Ärztin** aufsuchen?

- Bei starkem Schnarchen
- wenn Sie das Gefühl haben nachts nach Luft zu ringen
- Bei sehr unruhigen Beinen / nächtlichen Krämpfen
- Wenn Sie ohne erkennbaren Grund ungewollt am Tag einschlafen

Bei chronischen Schlafstörungen, um organische Erkrankungen, Nebenwirkungen von Medikamenten und psychischen Erkrankungen als Ursache auszuschließen bzw. ergänzend zu behandeln.

Häufig gestellte Fragen – Schichtarbeit



Wie kann ich **Wachheit/Leistungsfähigkeit** während der **Nachtschicht** steigern und meine **Schlafqualität fördern**?

- Einen Tagesschlaf 1-2 Stunden vor der Nachtschicht oder eine/mehrere kurze Schlafperiode(n) während der Nachtschicht
Achtung bei Schlaf während der Schicht: Direkt nach Aufwachen kann Schlaftrunkenheit auftreten, was die Leistungsfähigkeit beeinträchtigt.
- Helles, blaues Licht am nächtlichen Arbeitsplatz & im Sommer morgens Sonnenbrille auf dem Weg nach Hause
- Stimulanzien und Schlafmittel sollten nur in Abstimmung Arzt/Ärztin – gelegentlicher, gezielter Gebrauch kann Schlafqualität/-dauer und Wachheit fördern – *Achtung:* Nebenwirkungen und Abhängigkeitsrisiko (Schlafmittel)
- Schlafhygiene!