

Gut schlafen

Weniger Gedankenkreisen in der Nacht

Dreiteiliges Online Live Training zum effektiven Umgang mit
kreisenden Gedanken und praktische Tipps rund um das Thema
gesunder Schlaf



Gut Schlafen – weniger Gedankenkreisen



3-teiliges Online Live Training



Session 1

Denk- & Schlafhygiene

- Schlaf verstehen
- Denkprozesse verstehen
- Losgelöste Achtsamkeit
- Schlaf den Weg ebnen:
praktische Tipps –
Schlafhygiene



Session 2

Fokus & Haltung

- Zu wenig Schlaf?!
- Aufmerksamkeit
- Akzeptanz
- Wenn der Schlaf nicht
kommt: praktische Tipps



Session 3

Reflexion & Selbstregulation

- Blick auf Ihre Erfahrungen
- Missverständnisse klären
- Umgang mit Emotionen
- Umgang mit sich selbst
- Am Tag danach: praktische
Tipps

Gut schlafen

Weniger Gedankenkreisen in der Nacht

Session 1 – Denk- und Schlafhygiene



Schlaf – Erwartungen und Vorstellungen



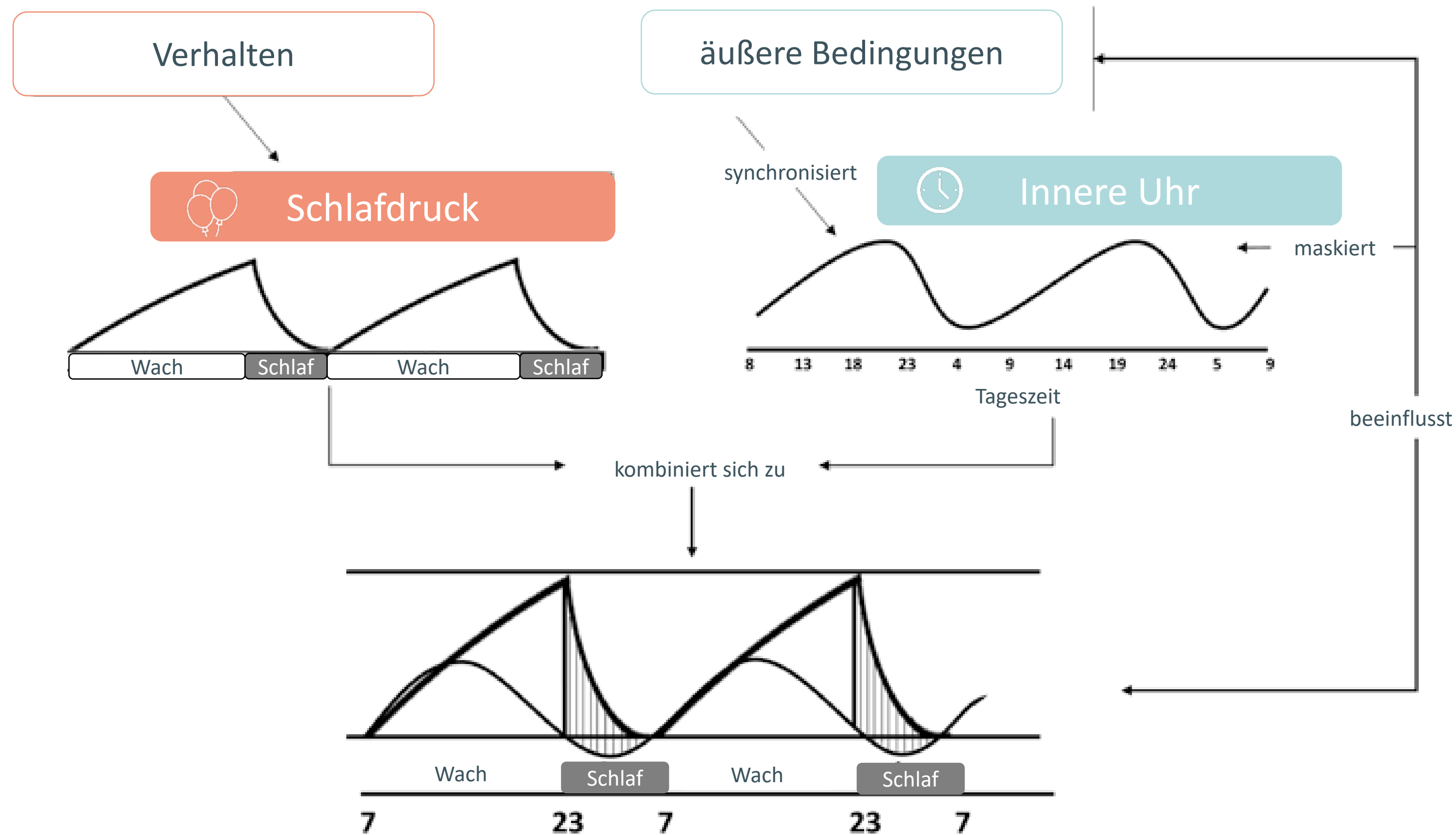
Zentrale Funktionen von Schlaf



- Körperliche Regeneration & Reparatur
- Stoffwechsel & Energiehaushalt
- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Gedächtnis & Lernen
- Kognitive Leistung
- Entscheidungsfindung
- Emotionsregulation
- psychische Gesundheit
- Neuroprotektion & Entgiftung



Schlafdruck und Zeitgeber



Adaptiert nach dem Zwei-Prozess-Modell der Schlafregulation (Borbély, 1982)

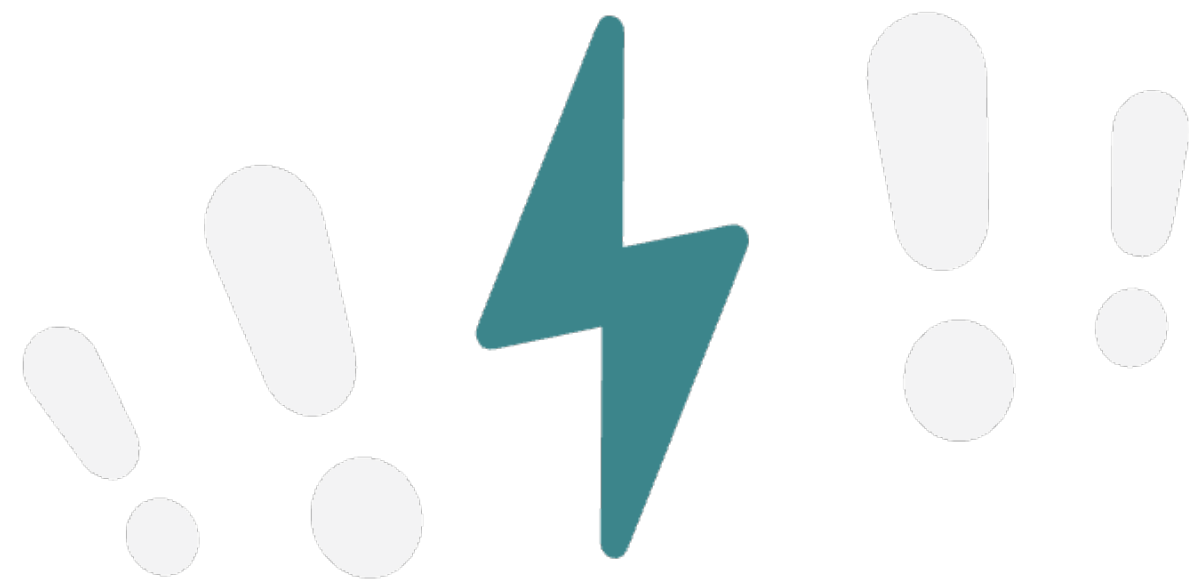
Ich schlafe schlecht (ein), wenn...



Wenn ich nicht schlafen kann, denke ich...



Schlafstörungenfrie



- 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.



Ihre Überzeugung ist gefragt:

Bitte bewerten Sie, wie sehr Sie der jeweiligen Aussage zustimmen.

0 = *stimme gar nicht zu* - 100 = *stimme voll und ganz zu*

1. Wer gut abschalten kann, denkt im Bett nicht an die Arbeit.
2. Vor dem Einschlafen hilft es, stressbehaftete Gedanken durch weniger stressbehaftete zu ersetzen.
3. Vor dem Einschlafen hilft es, störende Gedanken zu verdrängen.
4. Während ich wach liege, ist es sinnvoll herauszufinden, warum ich nicht schlafen kann.
5. Nachts über die Ursachen meiner Schlaflosigkeit nachzudenken, hilft mir, um eine Lösung zu finden.
6. Die Vergangenheit zu analysieren hilft, (Schlaf-)Probleme in der Zukunft zu vermeiden.
7. Es ist sinnvoll sich viele Sorgen über meine Schlafprobleme und deren möglichen Folgen (z.B. Leistungsfähigkeit, Gesundheit) zu machen, um einen Ausweg zu finden.
8. Zukünftige Ereignisse durchzuspielen hilft, um vorbereitet zu sein.

Denkangebote



Schlafprobleme

Metakognitionen

„Nachdenken hilft mir herauszufinden, warum ich so schlecht schlafen kann oder Dinge zu verarbeiten oder aus Fehlern zu lernen.“

„Ich male mir Dinge aus, um besser vorbereitet zu sein oder um Probleme zu vermeiden.“

„Wenn ich anfangs über etwas nachzudenken, kann ich damit nicht aufhören, obwohl ich das will.“

Automatisches Innenleben:
Gedanken, Emotionen, Impulse

Morgen
bin ich
nicht
leistungs-
fähig...

Wieso
schlafe ich
nicht
einfach...

Schlaferstörungs- Denk- und Aufmerksamkeitsprozesse

- Sich-Ärgern (über Schlafprobleme)
- Sich-Sorgen (über Konsequenzen)
- Grübeln (über Ursachen)
- Fokus auf Anspannung, Beeinträchtigungen, Schlaflosigkeit



schlafhinderliche körperliche/emotionale Reaktionen

- Anspannung, Unruhe
- Unsicherheit
- Stresssystem aktiviert
- intensivere Gefühle



Schlafhinderliche Verhaltensweisen

- unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
- Tagschlaf
- Alkohol, Medikamente
- Aktivierung/Sport am Abend
- Gedankenunterdrückung
- ...



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.

Ansatzpunkte

Metakognitionen **hinterfragen**

„Nachdenken hilft mir herauszufinden, warum ich so schlecht schlafen kann oder Dinge zu verarbeiten oder aus Fehlern zu lernen.“ – **Wirklich? → Vielleicht, aber es aktiviert!**

„Ich male mir Dinge aus, um besser vorbereitet zu sein oder um Probleme zu vermeiden.“ → **verstärkt Stresserleben!**

„Wenn ich anfangs über etwas nachzudenken, kann ich damit nicht aufhören, obwohl ich das will.“ → **Doch! Wir können entscheiden, worüber wir wann nachdenken**”

Automatisches Innenleben:
Gedanken, Emotionen, Impulse

Morgen
bin ich
nicht
leistungs-
fähig...

Wieso
schlafe ich
nicht
einfach...

Schlaferschwerende Denk- und Aufmerksamkeitsprozesse **reduzieren**

- Sich-Ärgern (über Schlafprobleme)
- Sich-Sorgen (über Konsequenzen)
- Grübeln (über Ursachen)
- Fokus auf Anspannung, Beeinträchtigungen, Schlaflosigkeit



Weniger Fokus auf schlafhinderliche körperliche/emotionale Reaktionen

- Anspannung, Unruhe
- Unsicherheit
- Stresssystem aktiviert
- intensivere Gefühle



Schlafhinderliche Verhaltensweisen **verändern**

- unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
- Tagschlaf
- Alkohol, Medikamente
- Aktivierung/Sport am Abend
- Gedankenunterdrückung
- ...



Freie Assoziation























Was haben Sie beobachtet?

Losgelöste Achtsamkeit – Bus-Metapher



Ich tue
nichts
mit meinen
Gedanken!

Es sei denn, ich möchte



Merke:

Gedanken sind wie Passagiere im Bus – sie sind einfach da. Aber wir müssen nicht mit jeder Person reden oder uns mit ihr auseinandersetzen.

Grübel-Sorgen-Ärger-Aufschub



Grübel-
Sorgen-Ärger-
Sprechstunde



Merke:

Ich bestimme, wann ich mir Zeit für bestimmte Gedanken nehme, um in diesem Grübel-Sorgen-Ärger-Termin für eine begrenzte Zeit weiterzudenken.



Metakognitionen

Überzeugungen über unser Denken, spielen eine wichtige Rolle dabei, ob wir uns in schlaferschwerenden Denkprozessen verstricken. Je stärker Sie folgenden oder ähnlichen Überzeugungen zustimmen, umso wahrscheinlicher greifen Sie auf belastende Denkmuster zurück. Deshalb:

→ Hinterfragen Sie vorhandene Metakognitionen und misten Sie aus!



1. Wer gut abschalten kann, denkt im Bett nicht an die Arbeit.
2. Vor dem Einschlafen hilft es, stressbehaftete Gedanken durch weniger stressbehaftete zu ersetzen.
3. Vor dem Einschlafen hilft es, störende Gedanken zu verdrängen.
4. Während ich wach liege, ist es sinnvoll herauszufinden, warum ich nicht schlafen kann.
5. Nachts über die Ursachen meiner Schlaflosigkeit nachzudenken, hilft mir, um eine Lösung zu finden.
6. Die Vergangenheit zu analysieren hilft, (Schlaf-)Probleme in der Zukunft zu vermeiden.
7. Es ist sinnvoll sich viele Sorgen über meine Schlafprobleme und deren möglichen Folgen (z.B. Leistungsfähigkeit, Gesundheit) zu machen, um einen Ausweg zu finden.
8. Zukünftige Ereignisse durchzuspielen hilft, um vorbereitet zu sein.

Was hilft in den unterschiedlichen Situationen?



Innere Haltung: **Losgelöste Achtsamkeit**

Was kann ich vor dem Zubettgehen ganz praktisch tun:

- Schlafhygiene
- Schlafumgebung schlafförderlich gestalten
- 30-60 min vor Schlafenszeit To-Do-Liste
- Alltagsplanung, z. B. schlafförderliche 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 schlecht einschlafen können
bzw. morgens vom Wecker aus dem Tiefschlaf geweckt werden:
Zubettgeh- und/oder Aufstehzeit 30 min früher oder später
4. Angenehme Schlafatmosphäre
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 Schlafrum (16-18° C)
- ruhig, trocken, dunkel
- störungsfrei – alles weg, was aufregt/stört

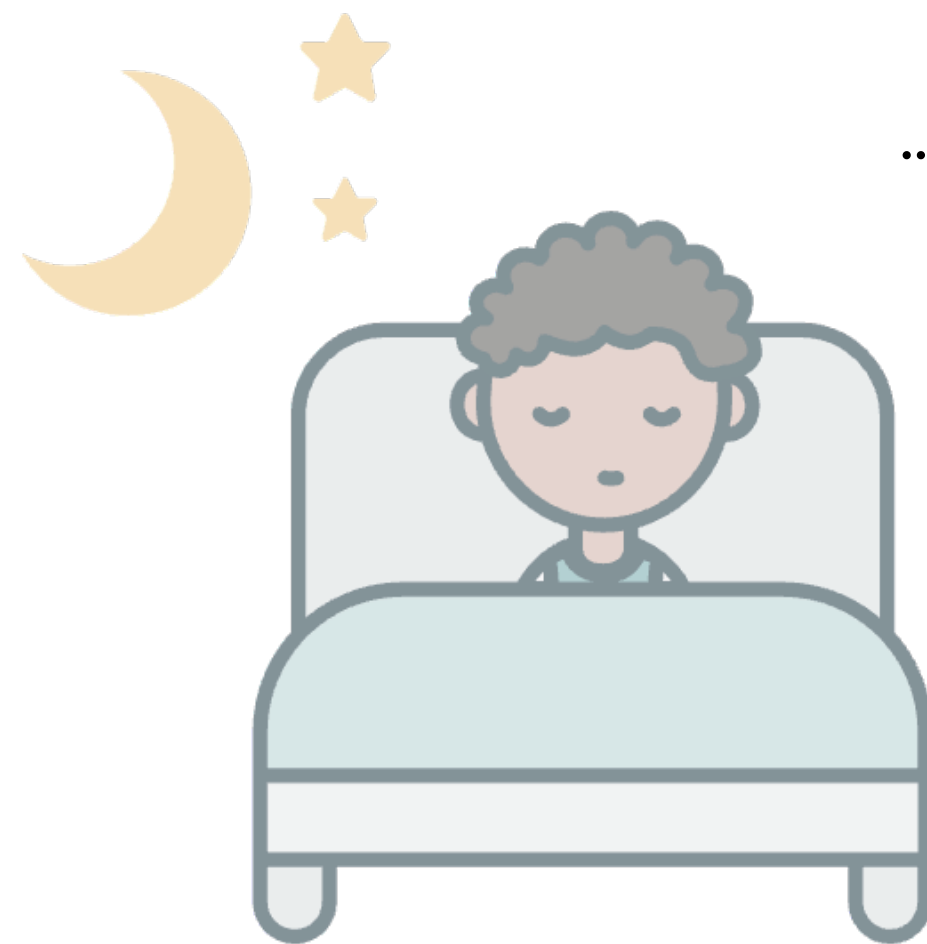
Bett

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

Losgelöste Achtsamkeit

Praktisches Tun

Nutzen Sie Ihre **metakognitiven Fertigkeiten** in Kombination mit **schlafförderlichem Verhalten** um...



... besser abschalten und zur Ruhe kommen zu können.

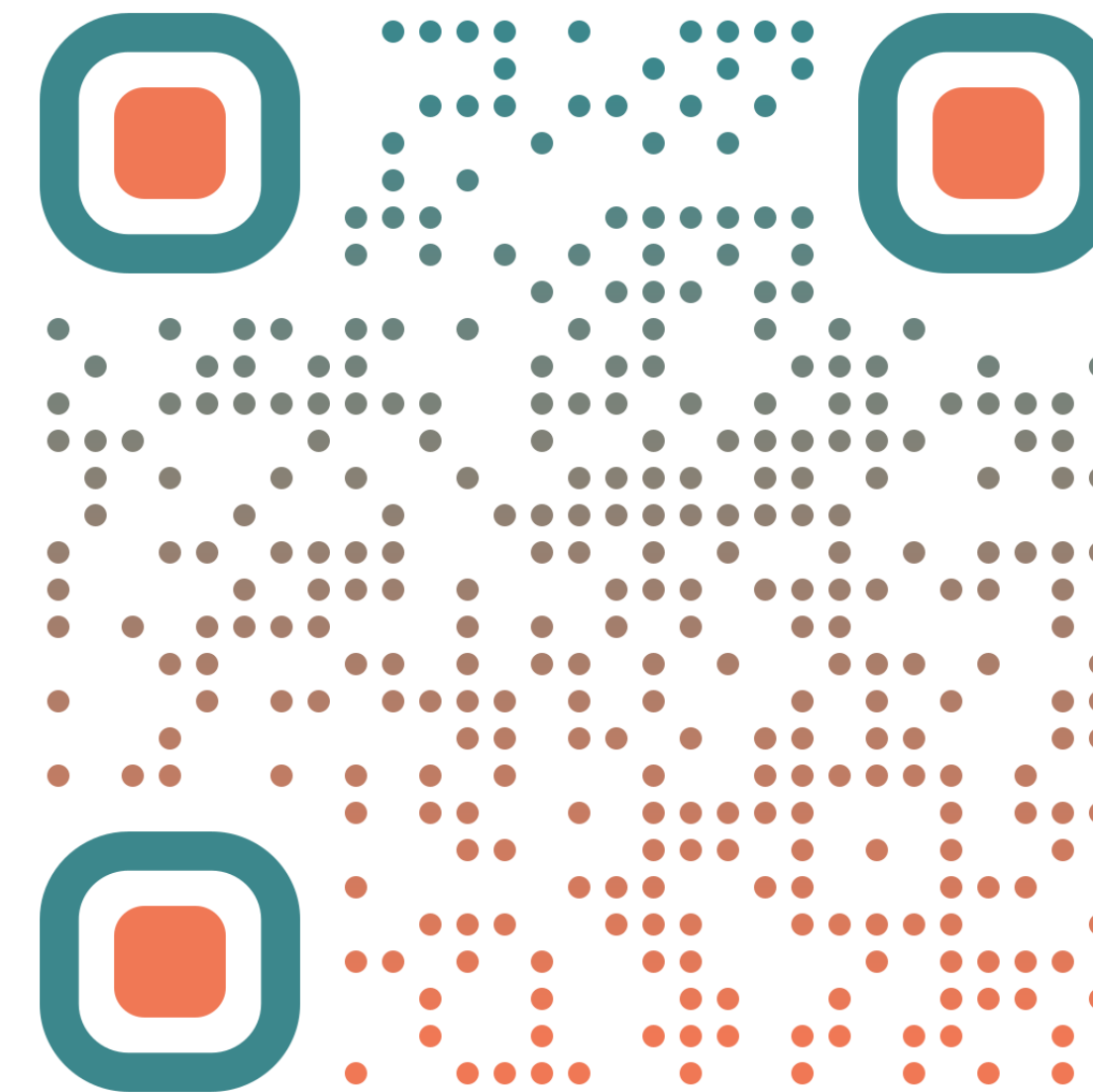
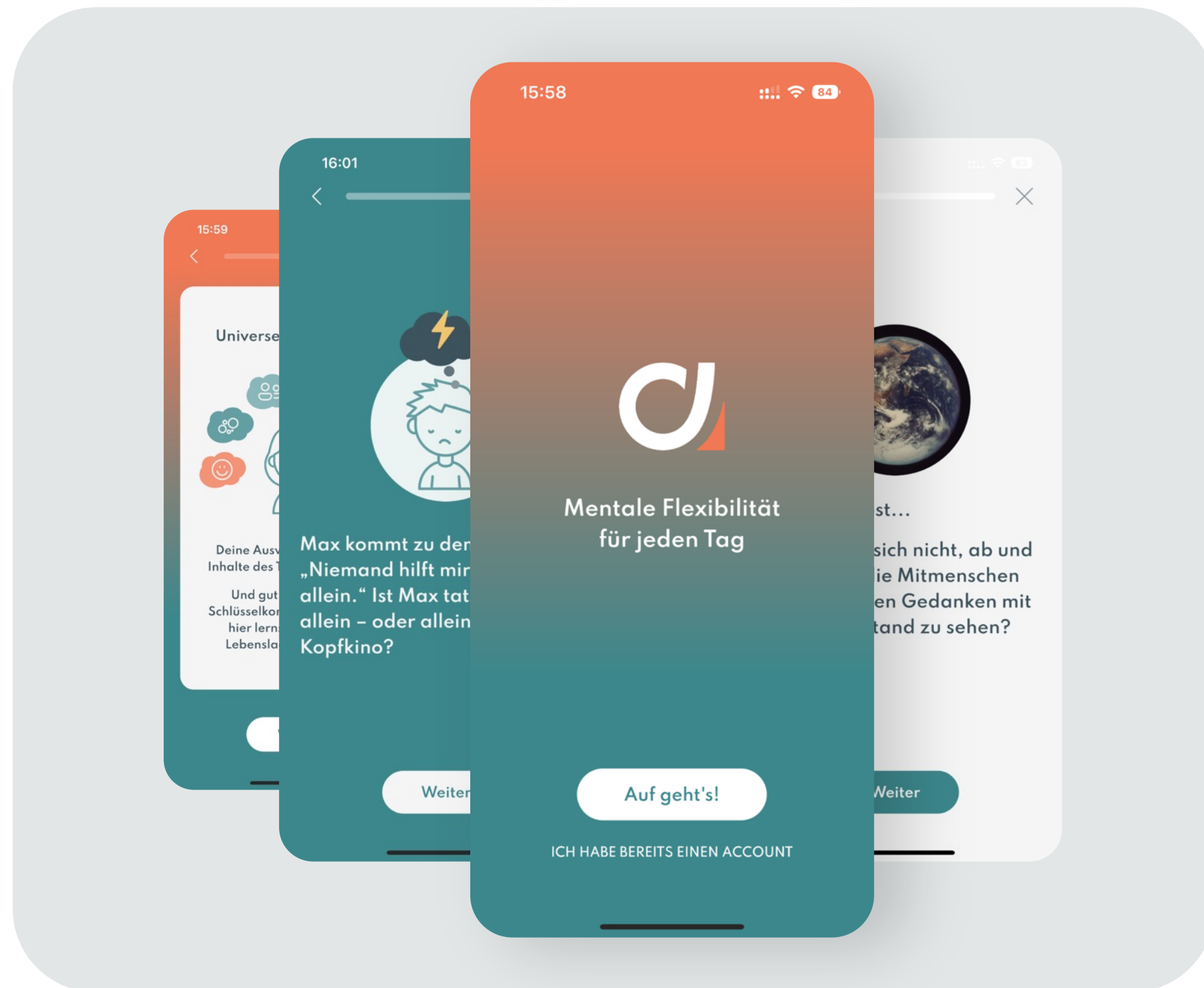
... schlafförderlicher mit inneren und äußeren Störungen beim Einschlafen umzugehen.

... wenn Sie schlecht/wenig geschlafen haben sollten, besser gelaunt durch den folgenden Tag zu kommen.

Die App, die Ihnen Gelassenheit beibringt



Testen Sie die addisca App



Was nehmen Sie heute für sich mit?

Was werden Sie in der kommenden
Woche ausprobieren?