

Gut schlafen

Weniger Gedankenkreisen in der Nacht

Session 2 – Fokus und Haltung



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



Blitzlicht – Rückblick

- Haben Sie die Haltung der **Losgelösten Achtsamkeit** (Beobachten und Nichts-Tun mit bestimmten Denkangeboten) ausprobiert? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
- Haben Sie den **Grübel-Sorgen-Ärger-Aufschub** ausprobiert? Haben Sie eine tägliche „**Grübel-Sorgen-Ärger-Zeit**“ eingerichtet und genutzt? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht?
- Welche **Schlafhygiene-Tipps** haben Sie umgesetzt?

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. Ich muss Ruhe in meinem Kopf herstellen, um einschlafen zu können.
2. Vor dem Einschlafen ist es wichtig zu überprüfen, ob ich körperlich ausreichend zur Ruhe gekommen bin.
3. Vor dem Einschlafen sollte ich immer wieder überprüfen, ob ich Körperempfindungen wahrnehmen, die mich am Schlafen hindern könnten.
4. Während ich wach im Bett liege, ist es wichtig zu überprüfen, wie nah ich dem Einschlafen bin.
5. Bevor ich einschlafe, sollte ich überwachen/schauen, wie entspannt mein Körper ist.
6. Wenn ich schlecht oder wenig geschlafen haben, achte ich am nächsten Tag viel darauf, wie erschöpft/müde bin.

Schlafmangel



Welche Folgen kennen Sie von sich selbst oder anderen in Ihrem Umfeld?

Auswirkungen von chronischem Schlafmangel



Was sagt die Wissenschaft zu den Zusammenhängen?

- **Kognitive Beeinträchtigungen:** Gedächtnis ↓ – Konzentration ↓ – riskantere Entscheidungen
- Erhöhtes Risiko für **Demenz** und beschleunigte **Gehirnalterung**
- **Stoffwechselstörungen** und –erkrankungen: Risiko Diabetes Typ 2 ↑, Übergewicht
- **Herz-Kreislauf-Erkrankungen:** Blutdruck ↑ – Risiko Herzinfarkt ↑ – Risiko Schlaganfall ↑
- **Psychische Erkrankungen:**
Zusammenhang mit Depressionen, Angststörungen, chronischem Stress
- Geschwächtes **Immunsystem** und **Entzündungen:** Anfälligkeit für Infektionen ↑ – chronische Entzündungen ↑
- **Hirnveränderungen:** → Temperaturregulation, Schmerzempfinden, kognitive Defizite, ...

Übung: Arm halten – Teil 1



Übung: Arm halten – Teil 2

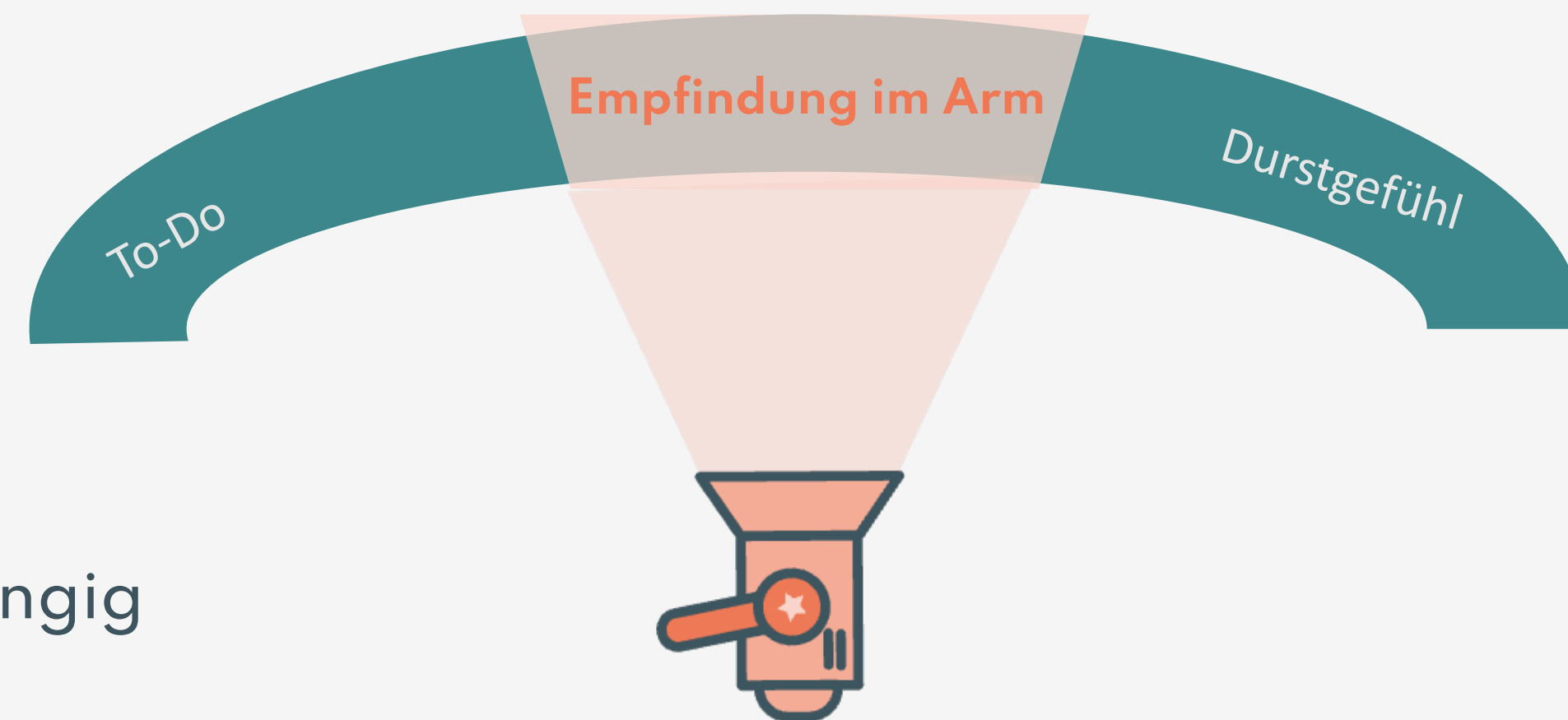


Aufmerksamkeit



Unser Fokus färbt unsere Wahrnehmung und damit unser Empfinden

- Aufmerksamkeit ist begrenzt, wirkt wie ein Filter
- Fokus bestimmt Wahrnehmung
- Unwichtiges wird ausgeblendet
- Emotionen werden verstärkt
- Körperempfindungen treten stärker hervor
- Fokus beeinflusst Bewertung



Wahrnehmung $\neq$ Realität, sondern fokusabhängig

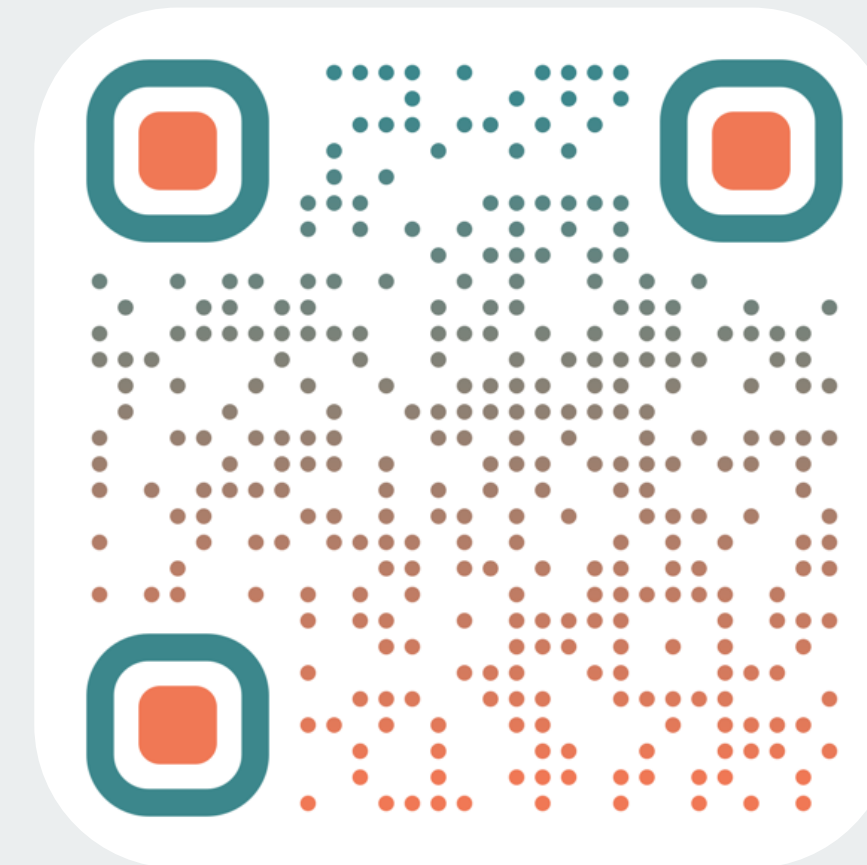


Aufmerksamkeitslenkung



Aufmerksamkeitstraining

- die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit zu lenken, lässt sich trainieren
- gut beforschtes, effektives, auditives Training
- verbessert u. a. mentale Flexibilität
- frei nutzbar in der **addisca Training App**



Download über
App-Store & Google Play

Was fällt Ihnen auf?



$$1 + 2 = 3$$

$$8 : 2 = 4$$

$$3 \cdot 3 = 6$$

$$10 - 2 = 8$$

Aufmerksamkeit und Schlaf

Überwachung von...

... Körperempfindungen:
Herzschlag, Atmung, Muskelspannung,
Unruhe

... mentalem Zustand:
Gedankenaktivität,, „ruhiger Geist“,
Müdigkeitsempfinden

... Einschlafprozess:
„Wie nah bin ich dem Einschlafen?“

... Emotionen:
Ärger, Frust, Unzufriedenheit mit sich

... störenden Umweltbedingungen



Bedrohungsmonitoring

Fokus auf Dinge, die den Schlaf gefährden könnten & auf Anzeichen von Schlafproblemen

Automatisch

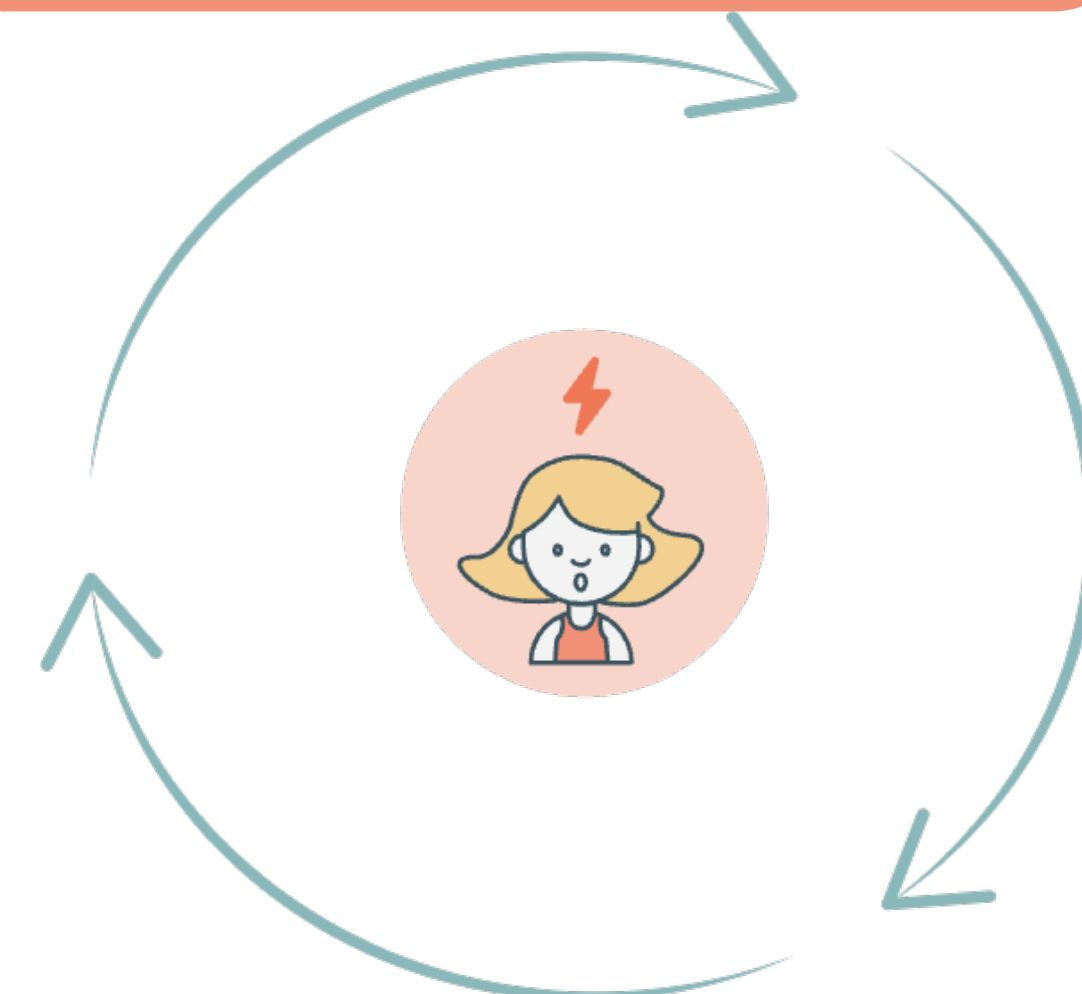
„Wenn ich nicht schlafe,
dann bin ich nicht
leistungsfähig“
„...“

Effekte der Aufmerksamkeit

Wer sucht, der findet.
Wahrnehmung von
Schlafstörfrieden sowie
Leistungseinschränkungen
wird verstärkt

vermehrte gedankliche Beschäftigung

Grübeln, Sich-Sorgen, Sich-Ärgern, ...





Metakognitionen

Überzeugungen, spielen eine wichtige Rolle dabei, ob und wie viel Zeit wir mit Bedrohungsmonitoring verbringen: höhere Zustimmung = höhere Wahrscheinlichkeit

1. Ich muss Ruhe in meinem Kopf herstellen, um einschlafen zu können.
2. Vor dem Einschlafen ist es wichtig zu überprüfen, ob ich körperlich ausreichend zur Ruhe gekommen bin.
3. Vor dem Einschlafen sollte ich immer wieder überprüfen, ob ich Körperempfindungen wahrnehmen, die mich am Schlafen hindern könnten.
4. Während ich wach im Bett liege, ist es wichtig zu überprüfen, wie nah ich dem Einschlafen bin.
5. Bevor ich einschlafe, sollte ich überwachen/schauen, wie entspannt mein Körper ist.
6. Wenn ich schlecht oder wenig geschlafen haben, hilft es mir am nächsten Tag viel darauf zu achten, wie erschöpft/müde bin.



→ Hinterfragen Sie vorhandene Metakognitionen und misten Sie aus!

Übung: Geräusche



Akzeptanz



Akzeptanz & Losgelöste Achtsamkeit



Merke:

An der Tatsache, dass ein Mückenstich da ist, können wir nichts ändern.

Ein Mückenstich juckt, aber wenn man dran kratzt, wird es schlimmer.



Akzeptanz ist kein Schalter

sie gedeiht dann, ...

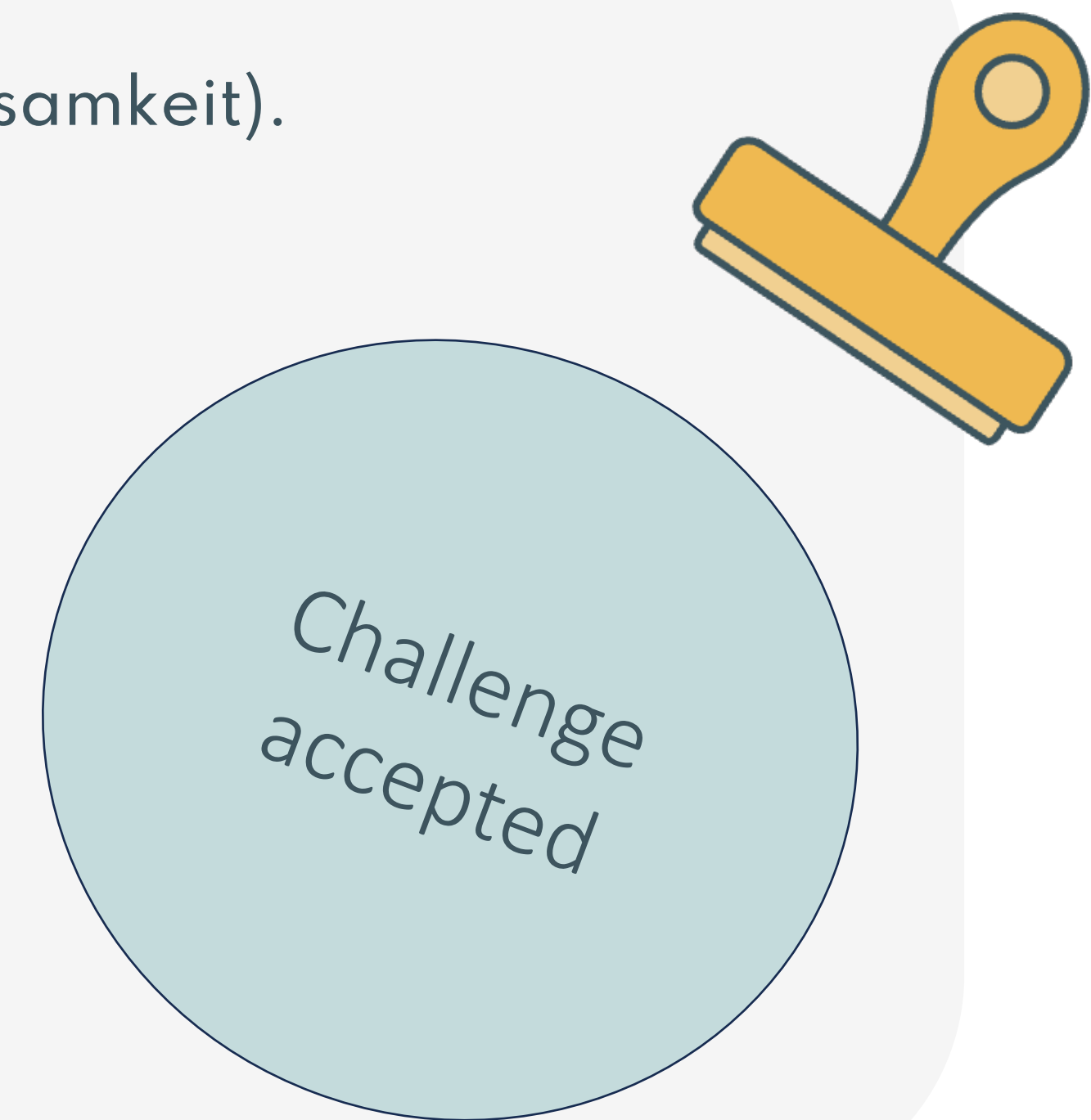
... wenn wir nicht auf ungünstige automatische Gedanken aufspringen sondern ihnen mit einer Tu-Nichts Haltung begegnen (Losgelöste Achtsamkeit).

... wenn wir ineffiziente Denkmuster einstellen.

... wenn wir aussteigen aus ungünstigem Monitoring.

... wenn wir eine offene Haltung gegenüber unserem automatischen Innenleben zeigen (alles darf da sein).

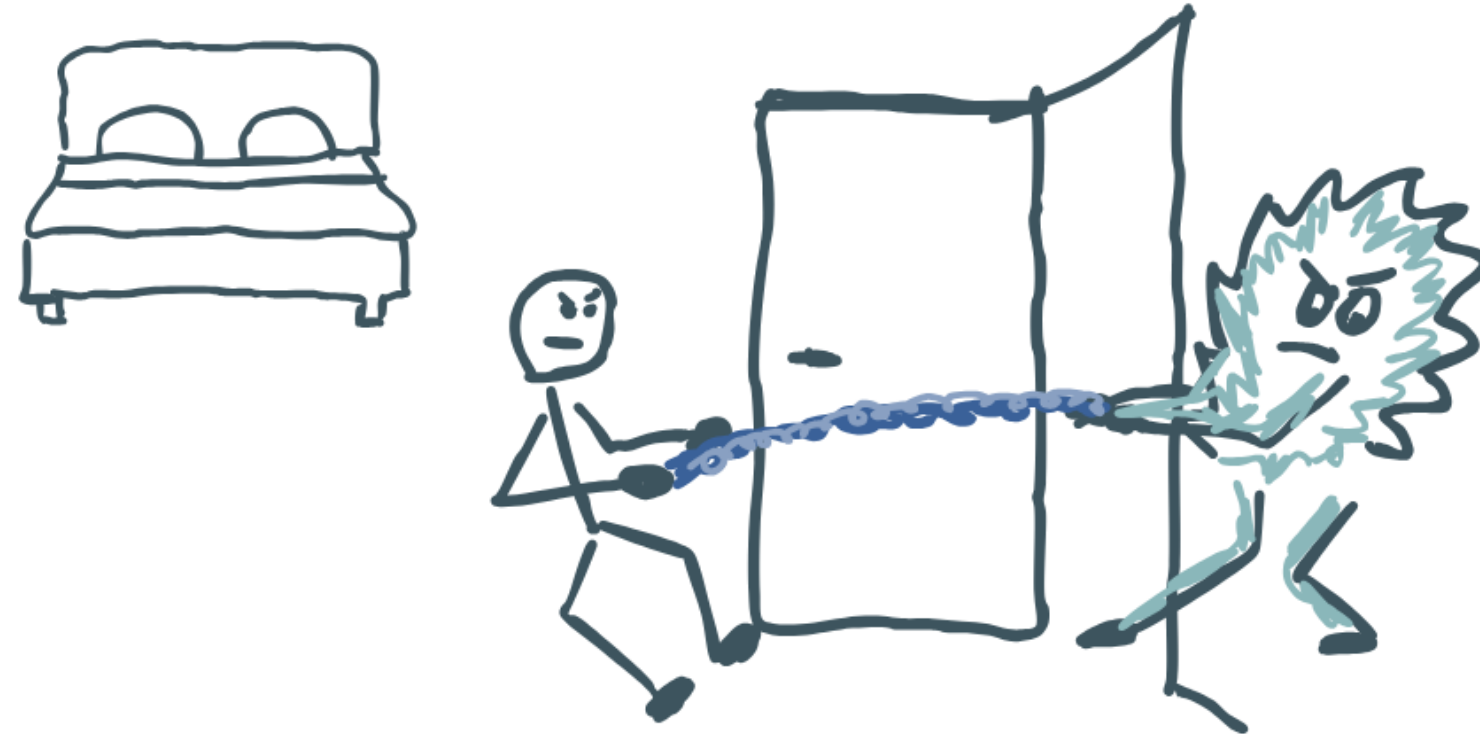
... wenn wir Überzeugungen (Metakognitionen) verändern
→ „Ich habe nicht alles so unter Kontrolle, wie ich es mir wünsche, aber ich kann entscheiden, wie ich darauf reagiere!“



Schlaf kommt leichter, wenn wir aufhören, ihn erzwingen zu wollen



MIT DEM SCHLAF
KÄMPFEN



DEN SCHLAF
ANLOCKEN



Wir können nur die Bedingungen schaffen, damit er von selbst einsetzen kann.

Was hilft in den unterschiedlichen Situationen?



Innere Haltung: **Losgelöste Achtsamkeit**

**Was kann ich, wenn ich nachts wach liege,
ganz praktisch tun:**

- aufstehen und etwas Entspannendes tun
- konstruktiver Umgang mit äußeren Störungen: Schlafmaske, Ohrenstöpsel
- wirklich wichtige Gedanken aufschreiben
- Grübel-Sorgen-Ärger-Aufschub auf den nächsten Tag



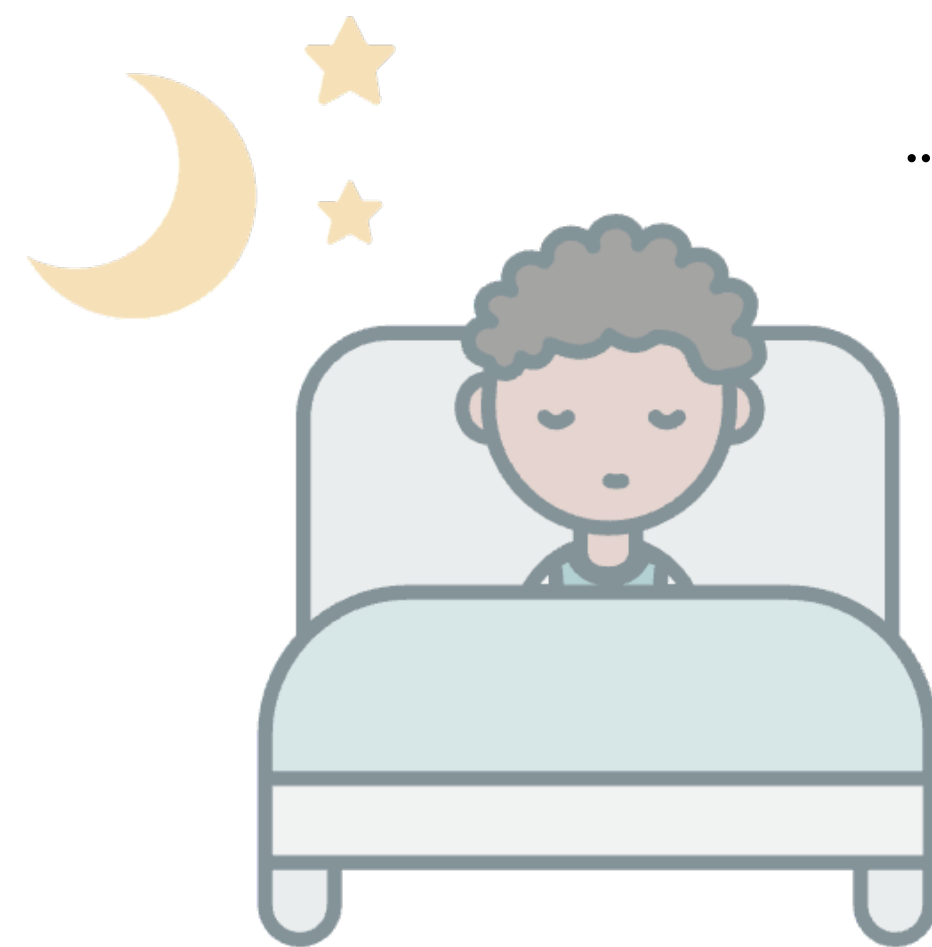
Quintessenz



Losgelöste Achtsamkeit,
Aufmerksamkeitslenkung &
Akzeptanz

Praktisches Tun

Nutzen Sie Ihre **metakognitiven Fertigkeiten** in Kombination
mit **Akzeptanz** und **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.

Was nehmen Sie heute für sich mit?

Was werden Sie in der kommenden
Woche ausprobieren?

Die App, die Ihnen Gelassenheit beibringt



Testen Sie die addisca App

