

Gut schlafen

Weniger Gedankenkreisen in der Nacht

Session 3 – Reflexion und Selbstregulation



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

Langsam atmen





Blitzlicht – Rückblick

Welche Erfahrungen haben Sie bisher gemacht, mit ...

- ... dem **Aufmerksamkeitstraining** (App)?
- ... mit der Haltung der **Losgelösten Achtsamkeit**?
- ... bewusster **Aufmerksamkeitslenkung**?
- ... dem **Grübel-Sorgen-Ärger-Aufschub**?
- ... **Akzeptanz** gegenüber Gegebenheiten / äußeren und inneren Störungen / gerade nicht schlafen zu können / ...?

Typische Missverständnisse



„Wenn ich Losgelöste Achtsamkeit richtig anwende, dann müssen die Gedanken (sofort) weggehen.“



Gedanken sind wie Katzen ...

Losgelöste Achtsamkeit hat nicht zum Ziel, dass unliebsame Gedanken verschwinden. Sie dürfen/werden weiter da sein – wir gehen aber anders mit ihnen um. Es kann sein, dass sie mit der Zeit seltener kommen, es kann aber auch sein, dass Sie weiter vorbeischaun.

Typische Missverständnisse



„Wenn ich Losgelöste Achtsamkeit richtig anwende, dann müsste ich entspannt sein.“



Unser automatisches Innenleben ist wie die Meeresoberfläche

Emotionale Wogen (Ärger, Anspannung, ...) lassen sich nicht auf Knopfdruck glätten.

Wie ein tosendes Meer, das einem Sturm langsam zur Ruhe kommt, beruhigen sich Emotionen und Anspannung allmählich – wenn wir nicht durch ungünstige Denk- und Aufmerksamkeitsmuster zusätzlich die Wind- und Wellenmaschine anwerfen.

Flipperkugel- Metapher



Merke:

Deine Gedanken schießen wie eine Kugel durch den Flipper. Wenn Du Dich mit der Kugel identifizierst, findest Du keine Ruhe. Losgelöste Achtsamkeit bedeutet, nicht die Kugel zu sein, sondern davorzustehen und zu beobachten, wie sie hin- und herflitzt.

Übung – Essen



Was haben Sie erlebt?

Losgelöste Achtsamkeit und Emotionen



Nicht
extra
Schwung
geben!

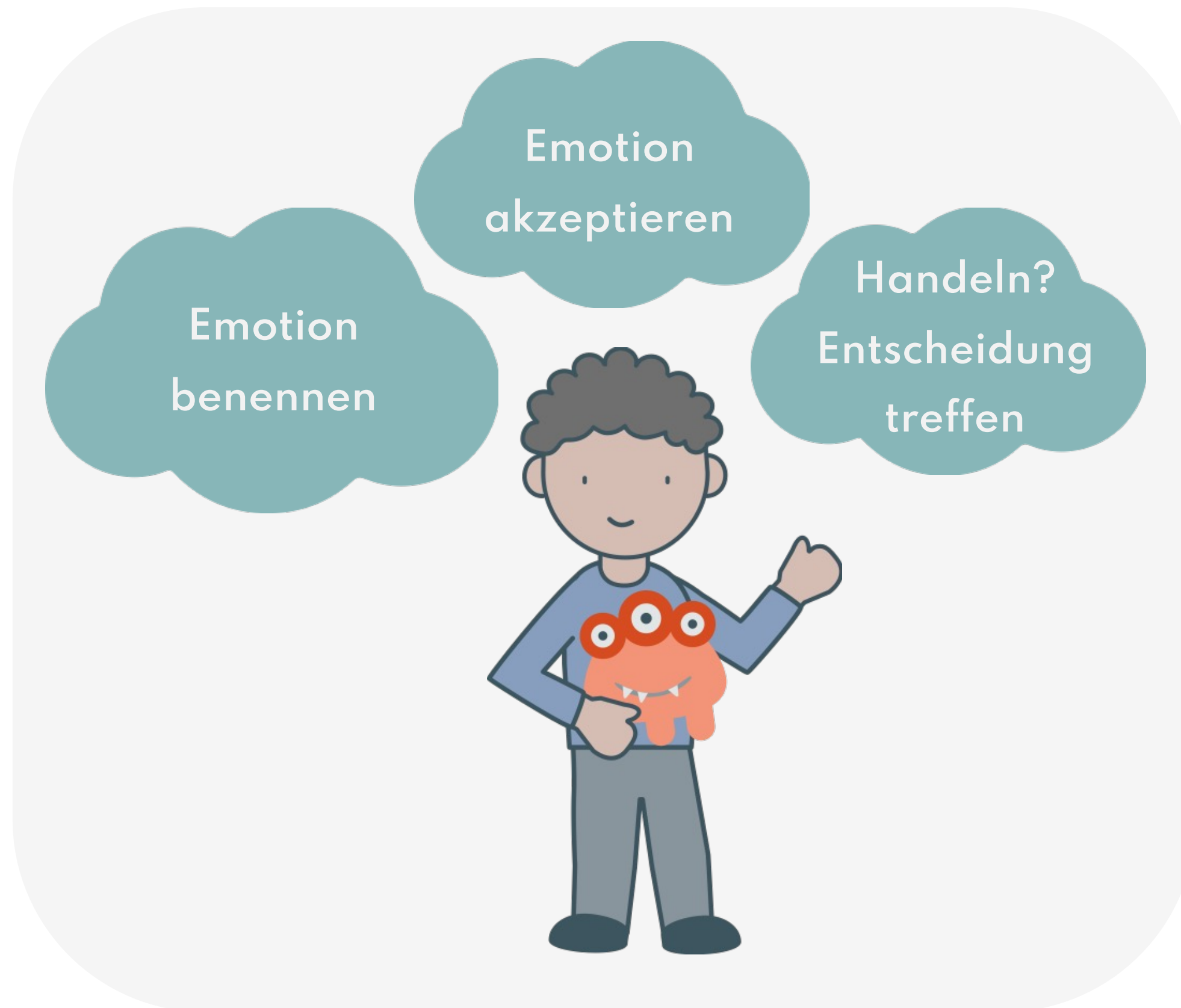


Merke:

Bei Ihren Emotionen ist es wie
beim Schaukeln: Sie können
zusätzlich Schwung geben
geben oder ausschaukeln
lassen.

Gelassener Umgang mit Emotionen

Rumpelstilzchen-Effekt – Emotionen benennen schafft Distanz und ermöglicht Selbstregulation



Metakognitive Haltung

- Spontane Emotionen - angenehme, wie unangenehme – sind Teil des normalen automatischen Innenlebens.
- Alle Emotionen haben ihre Berechtigung, aber nicht jede ist ein hilfreicher Ratgeber für die aktuelle Situation.
- Ich entscheide, was ich tue und was ich nicht tue!

Was hilft in den unterschiedlichen Situationen?



Innere Haltung: **Losgelöste Achtsamkeit**

Was kann ich tagsüber / am Folgetag ganz praktisch tun:

- zur gewohnten Zeit aufstehen
- kein Tagesschlaf
- Alltagsplanung: Sport tagsüber / am frühen Abend, Bewegung an der frischen Luft, Grübel-Sorgen-Ärger-Sprechstunde
- um mögliche (äußere) Störfaktoren kümmern und vorbeugen (hier ggf. auch ärztliche Abklärung)
- Aufmerksamkeitstraining nutzen



Akzeptanz und Selbstmitgefühl

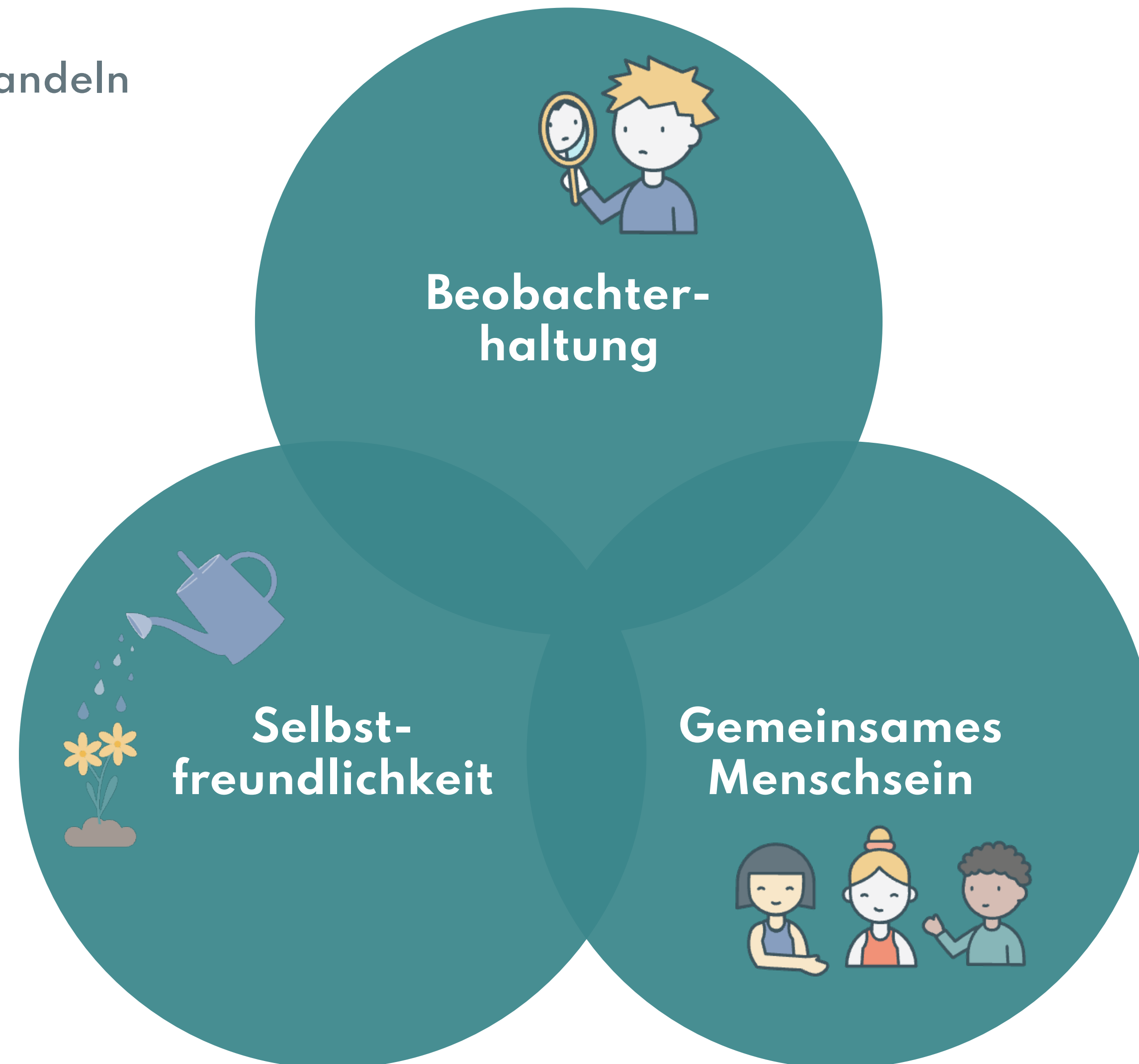


Sich mit Schlafprobleme durch den Tag schleppen



Selbstmitgefühl

Uns selbst mitfühlend behandeln



Selbstmitgefühl – schon ausprobiert?!



Schlaf den Weg ebenen



Cartoons – Geschichten aus dem Leben



Arbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Cartoon:

Was passiert hier?

- Welche Gedanken drehen sich im Kopf der Person?
- Was macht sie vor, während oder nach einer schlechten Nacht?
- Wo liegt ihr Fokus?
- Wie beeinflussen Tun, Denken und Fokus möglicherweise Schlaf, Stimmung und Anspannung?

Kennen Sie das?

Tauschen Sie sich kurz aus:

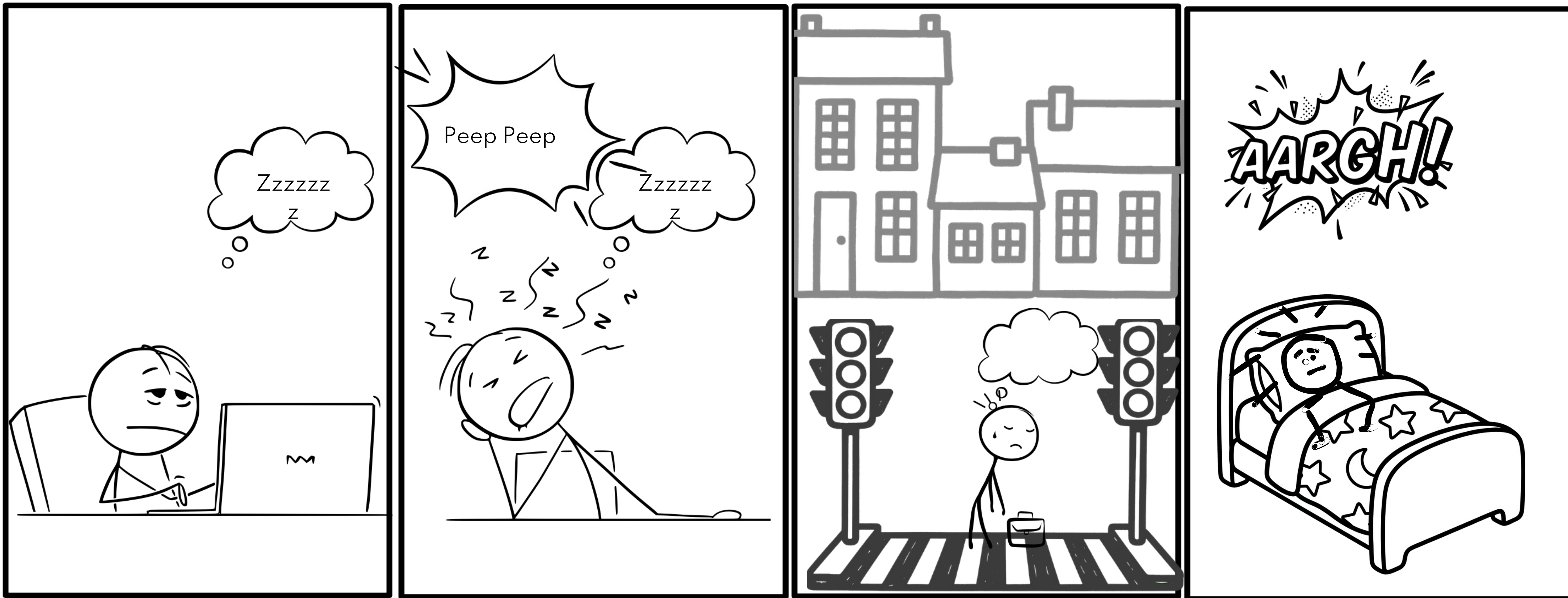
- Kommen Ihnen solche Situationen bekannt vor?
- Welche Denk- oder Verhaltensmuster erleben Sie selbst manchmal?

Jetzt werden Sie Schlaf-Coach – welche Empfehlungen würden Sie der Person geben?

Nutzen Sie dabei die Inhalte aus unseren gemeinsamen Sessions:

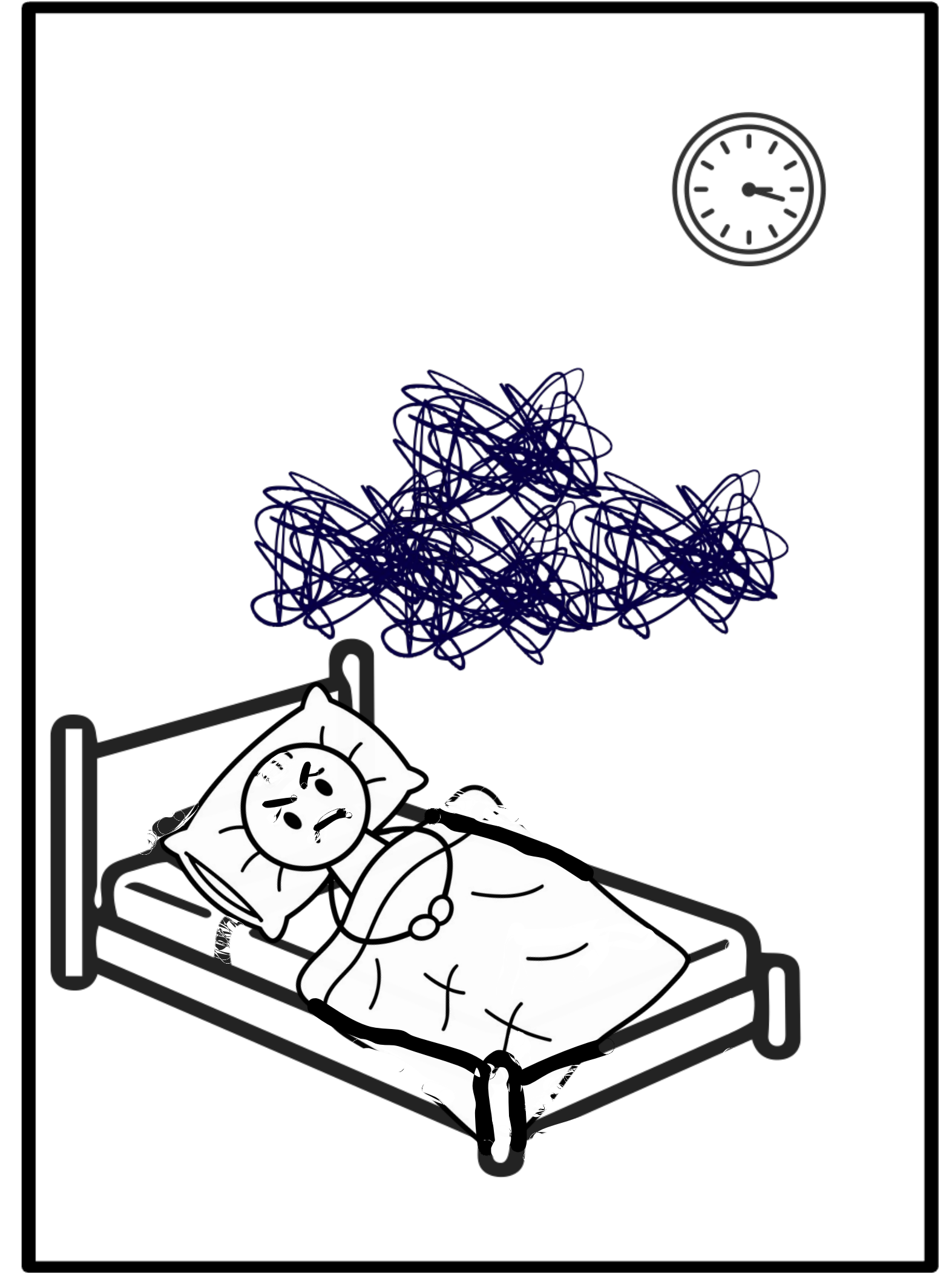
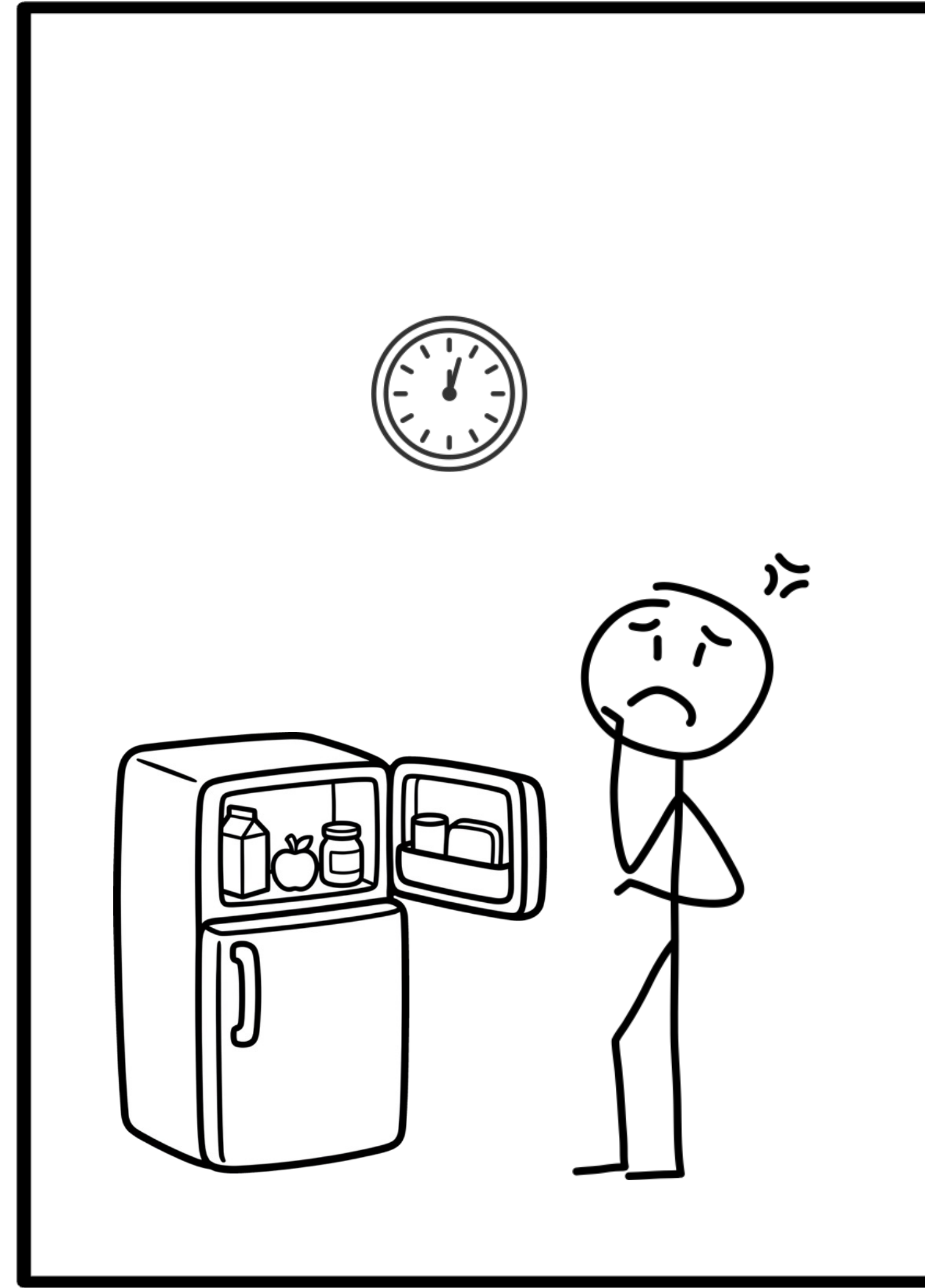
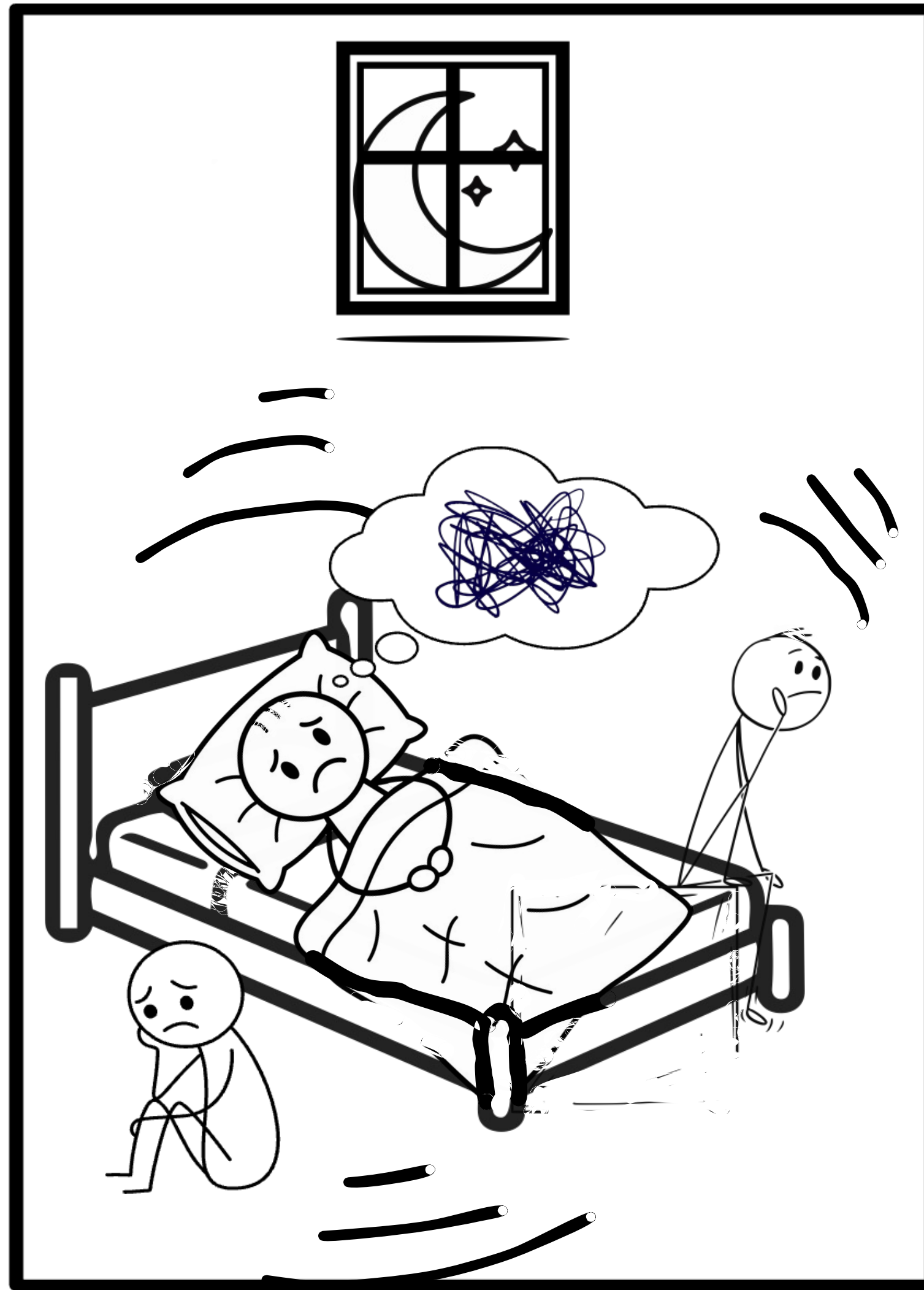
- hilfreicher Umgang mit Gedanken – Losgelöste Achtsamkeit
- Akzeptanz
- Aufmerksamkeitssteuerung
- hilfreiche Schlaf-/Verhaltens-/Denk-Gewohnheiten

Cartoons – Geschichten aus dem Leben



1. Was passiert hier? | 2. Kennen Sie das? | 3. Schlaf-Coach-Tipps

Cartoons – Geschichten aus dem Leben

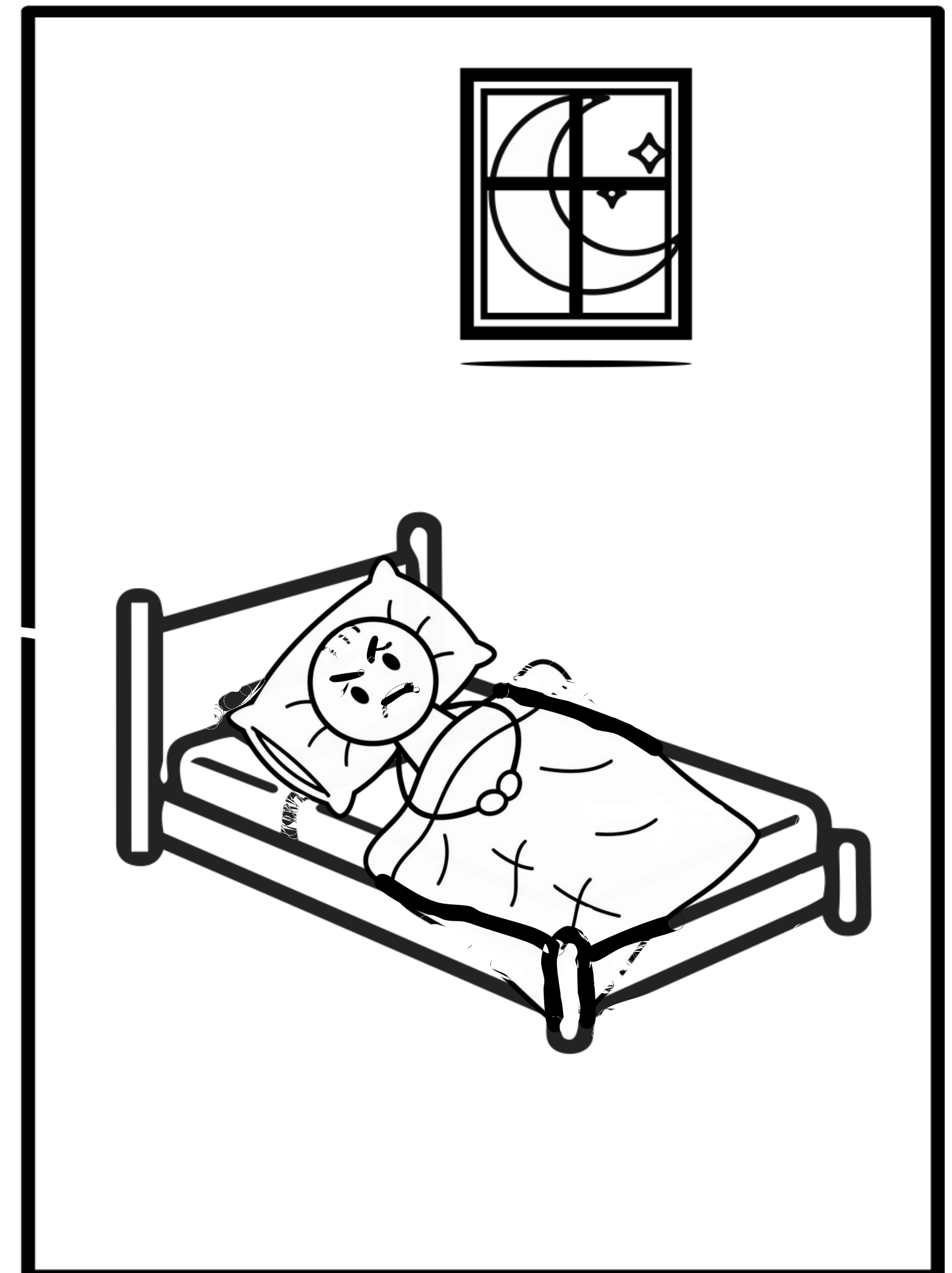
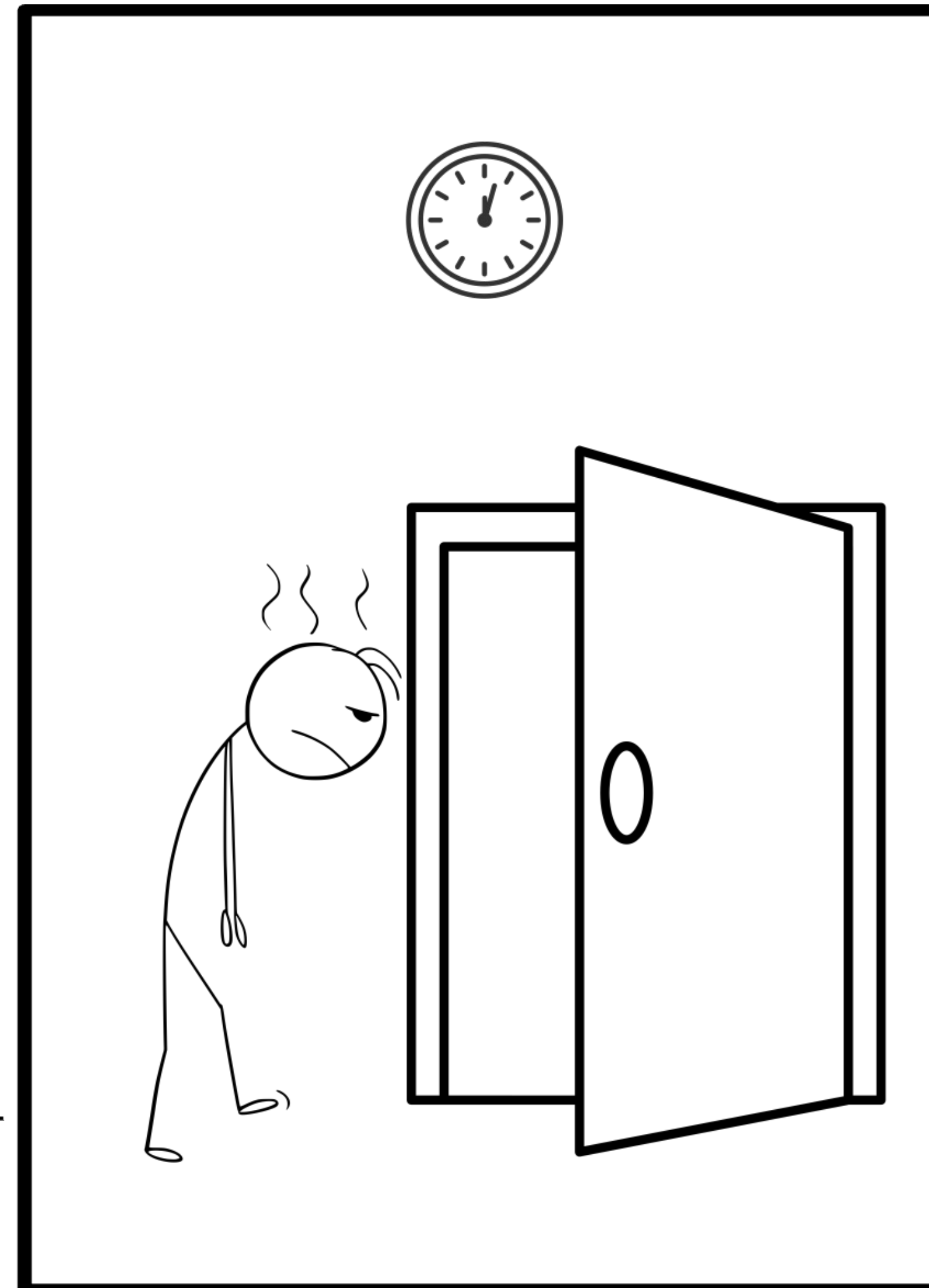
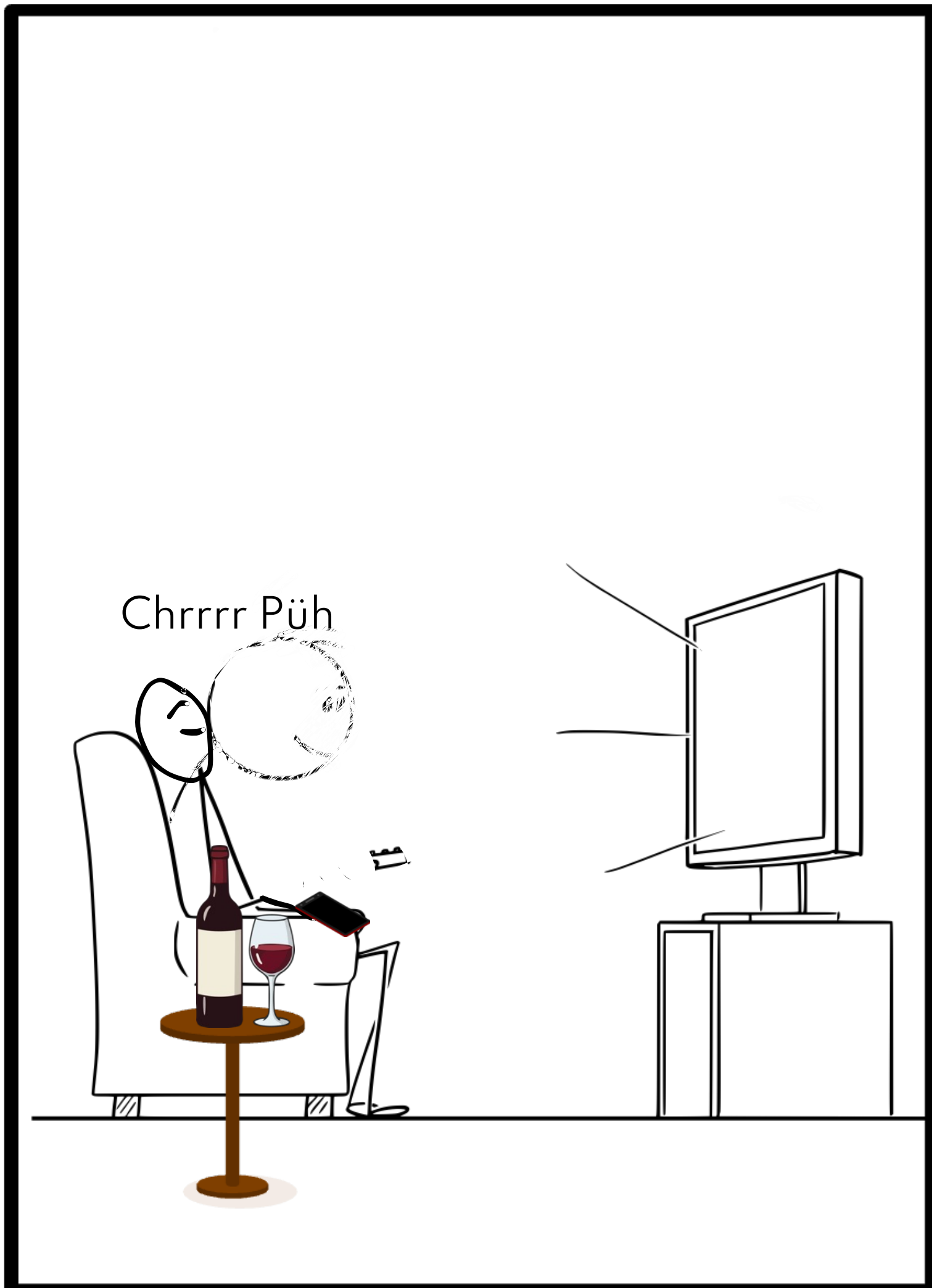


1. Was passiert hier? | 2. Kennen Sie das? | 3. Schlaf-Coach-Tipps

Cartoons – Geschichten aus dem Leben



1. Was passiert hier? | 2. Kennen Sie das? | 3. Schlaf-Coach-Tipps



Losgelöste Achtsamkeit – Aufmerksamkeitslenkung – Akzeptanz

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

Was kann ich, wenn ich wachliege, ganz praktisch tun:



- aufstehen und etwas Entspannendes tun
- konstruktiver Umgang mit äußeren Störungen: Schlafmaske, Ohrenstöpsel
- wirklich wichtige Gedanken aufschreiben
- Grübel-/Sorgen-Aufschub

Was kann ich tagsüber / am Folgetag ganz praktisch tun:



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

Blitzlicht



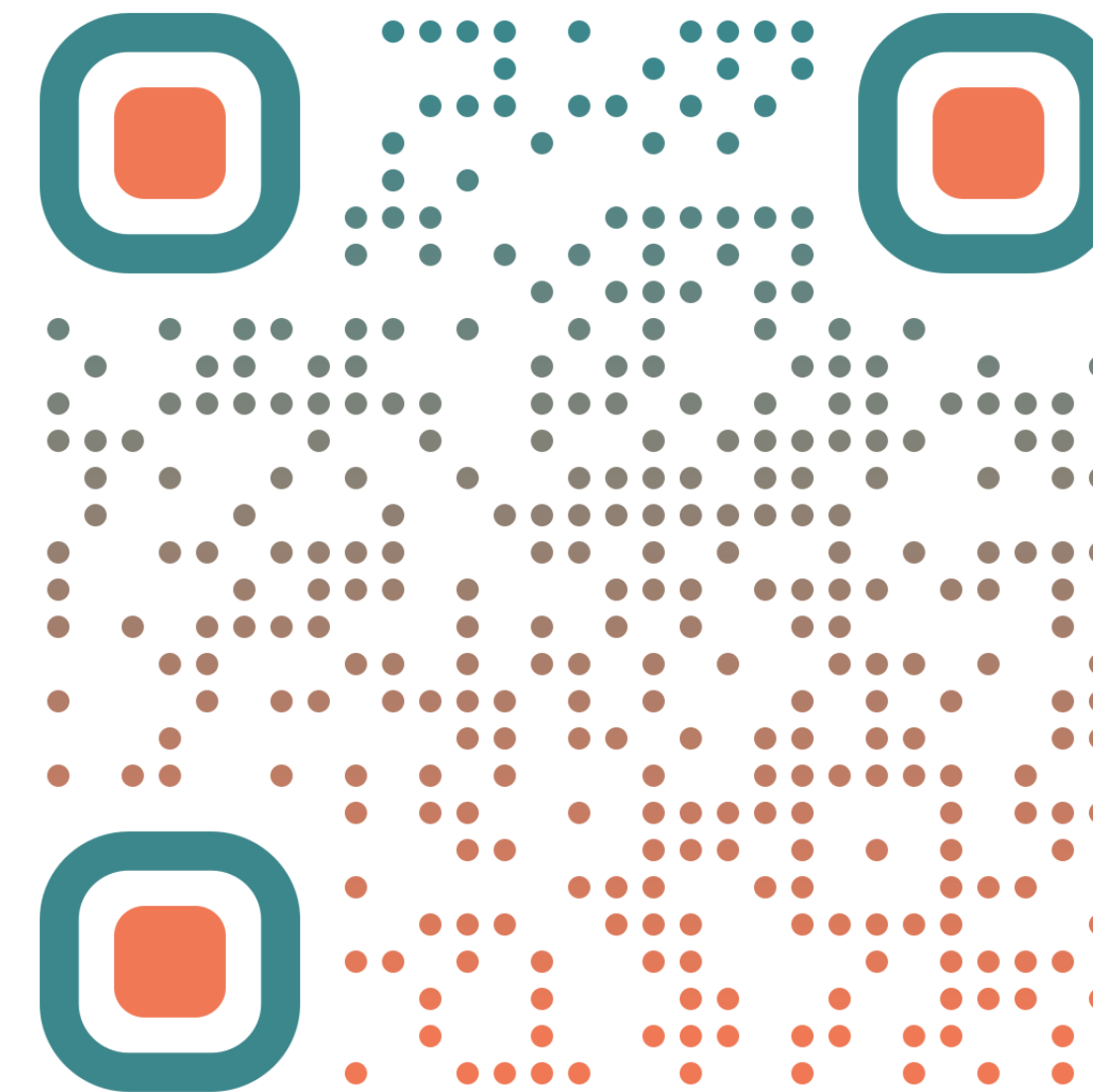
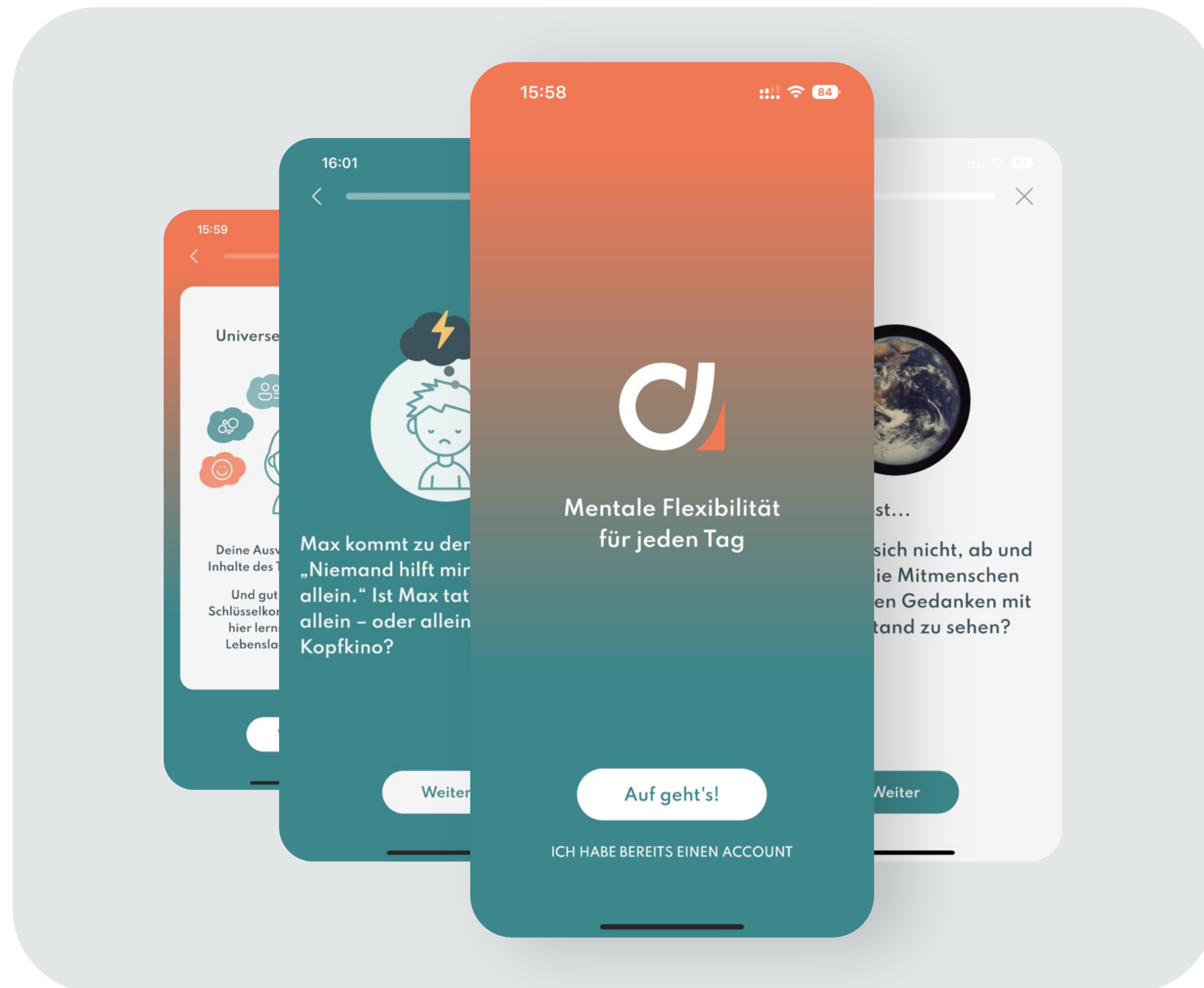
Was nehmen Sie aus dem Training
für sich mit?

Was werden Sie künftig anders
machen?

Die App, die Ihnen Gelassenheit beibringt



Testen Sie die addisca App



Wir freuen uns über Ihr Feedback



<https://addisca.typeform.com/schlafOLTS3>





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 – Zyklus und Schlaf



Kann der **Zyklus** Auswirkungen auf den Schlaf haben?

- JA – Hormonschwankungen innerhalb des Menstruationszyklus können zu unterschiedlich gutem Schlaf führen:
 - Östrogene scheinen den Schlaf eher zu verbessern: bessere Schlafeffizienz = weniger wachliegen, seltener erwachen; entsprechend berichten die meisten in der ersten Zyklusphase (vor dem Eisprung) den besten Schlaf
 - Progesteron scheint sich eher schlafbeeinträchtigend auszuwirken: in der sogenannten Lutealphase kurz vor der Periode berichten viele Frauen, dass sie länger zum Einschlafen brauchen oder weniger gut schlafen.

Quelle: <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/zyklus-wie-hormone-unseren-schlaf-beeinflussen>)

Häufig gestellte Fragen - Tagesschlaf



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

- JEIN!
- 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 - Leistung



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

- Objektiv erkennbare Leistungseinbußen und vermehrte Fehlerhäufigkeit treten durchschnittlich ab 2-3 Nächte 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 – SAD-Lampen



Welche Wirkung haben **SAD-Lampen (Lichttherapie)** ?

- Meta-Analysen zeigen, dass Lichttherapie bei Schlafstörungen eine Verbesserung bewirken kann, insbesondere die Schlafkontinuität (weniger nächtliches Wachliegen). Die Wirkung ist intensitätsabhängig, wobei Lichtstärken von über 1.000 Lux als wirksam gelten, idealerweise 10.000 Lux. Neben der Verbesserung der Stimmung kann die Lichttherapie die Regulierung von Melatonin und anderen schlafsteuernden Hormonen unterstützen (Chambe et al., 2023).
- Morgendliche Belichtung mit 10.000 Lux für etwa 30 Minuten fördert die Ausrichtung des Schlaf-Wach-Rhythmus an den natürlichen Tagesverlauf und kann Müdigkeit reduzieren (Campbell et al., 2017)



Häufig gestellte Fragen – Temperatur von Lebensmittel und Getränken

Kann die **Temperatur von Speisen und Getränken** dem Schlaf beeinflussen?

- Es gibt Hinweise darauf, dass die Temperatur von Speisen und Getränken Schlaf beeinflussen kann. Demnach können warme/heiße Getränke am Abend insbesondere im Winter mit weniger Schlafproblemen einhergehen (Wu et al., 2025).

Häufig gestellte Fragen – Binaural Beats



Verbessert die Nutzung von **binauralen Beats** die Schlafqualität?

- Die Studienlage zur Wirksamkeit von Binaural Beats zur Verbesserung des Schlafs ist begrenzt: Erste Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass niedrigfrequente binaurale Beats zu einem besseren Schlaf (verlängerte Tiefschlafphase) beitragen können (Jirakittayakorn & Wongsawat, 2018).

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 – Cannabis



Welche Auswirkungen hat **Cannabis-Konsum** auf Schlaf?

Die Studienlage zu Cannabis-Konsum und Schlaf ist nicht eindeutig:

- THC-Konsum geht zwar bei einigen Menschen mit einer verkürzten Einschlafzeit einher, führt aber langfristig zu einer Beeinträchtigung der Schlafqualität (Babson et al., 2017)
- THC allein oder in Kombination mit CBD kann mit erhöhter Müdigkeit und Stimmungsbeeinträchtigungen am Folgetag einhergehen (Goodhines et al., 2019).
- Eine auf Polysomnographie basierende Studie zeigte Auswirkungen bei aktuellen Cannabiskonsumern: Die Mehrheit der Teilnehmenden wiesen eine verringerte Gesamtschlafzeit (78 %) auf, mit erhöhter Einschlafzeit von mehr als 30 Minuten, einer schlechten Schlafeffizienz (weniger als 85 %) und vermehrtem Aufwachen nach dem Einschlafen. Weiterhin wurde eine erhöhte REM-Schlaf-Latenz (Zeit zwischen Einschlafen und dem Beginn der ersten REM-Phase) sowie ein verringerter Prozentsatz des REM-Schlafs festgestellt. Des Weiteren kommt es im Zusammenhang mit Cannabisentzug zu Schlafstörungen und lebhaften Träumen (Kaul et al., 2021).

Umgang mit Schichtarbeitersyndrom



Wachheit/Leistungsfähigkeit während der **Nachtschicht** kann gesteigert werden durch:

- Einen Tagesschlaf vor der Nachtschicht oder eine/mehrere kurze Schlafperiode(n) während der Nachtschicht, ohne dass es zur Beeinträchtigung des nachfolgenden Tagesschlafs kommt.
- Helles Licht während der Nachtschicht, wobei aber uneinheitliche Effekte auf den nachfolgenden Tagesschlaf auftreten.
- Keine Stimulanzien oder Hypnotika!

Pupillographischer Schläfrigkeitstest (PST)



Unsere Pupillen reagieren nicht nur auf Licht, sondern auch auf unseren Wachheitszustand. Wenn wir sehr wach sind, bleibt die Pupille vergleichsweise stabil. Werden wir schläfrig, beginnt sie stärker und unruhiger zu schwanken. Diese Schwankungen lassen sich objektiv messen. Der PST (auch **Papillographie**) misst die spontanen Bewegungen und Schwankungen der Pupille im Dunkeln. Basierend auf der Messung wird der sogenannte Pupillenunruheindex (PUI) berechnet. Größere Schwankungen weisen auf aktuelle Tagesschläfrigkeit hin.

- „Wenn mein Wert schlecht ist, heißt das, dass ich krank bin?“
Nein. Der Test liefert eine Momentaufnahme der Tagesschläfrigkeit. Ein einzelner Wert erlaubt keine Diagnose. Für medizinische Diagnosen sind immer weitere Informationen notwendig.
- „Wie kann es sein, dass mein Wert gut ist, obwohl ich mich müde fühle?“
Das ist möglich. Subjektives Müdigkeitserleben und objektive Messungen stimmen nicht immer überein. Genau deshalb werden in der Schlafmedizin oft sowohl Fragebögen als auch objektive Verfahren eingesetzt.
- „Kann die Papillographie meine Schlafqualität messen?“
Nein. Sie misst vor allem Tagesschläfrigkeit bzw. Wachheit, nicht die Schlafqualität der vergangenen Nacht selbst.