

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	11
<b>1 Einführung</b>	<b>12</b>
<b>2 Störungsbilder und Diagnostik</b>	<b>15</b>
2.1 Störungsbilder	15
2.2 Diagnostik	15
<b>3 Psychoedukation: gesunder Schlaf und Selbstbeobachtung</b>	<b>46</b>
<b>4 Psychoedukation: Erklärungsansätze von Insomnien</b>	<b>89</b>
<b>5 Behandlung der Insomnie</b>	<b>129</b>
5.1 Verhaltenstherapeutische Standardinterventionen zur Schlaf-Wach-Strukturierung	129
5.2 Kognitive und metakognitive Interventionen	170
5.3 Emotionsbasierte Interventionen	202
5.4 Entspannungsverfahren	224
<b>6 Komorbide Insomnien</b>	<b>264</b>
<b>7 Pharmakotherapie</b>	<b>285</b>
Literatur	290