

Inhaltsverzeichnis

1. Grundlagen des Schlafe(n)s	9
1.1 Definition und Bedeutung des Schlafes	9
1.2 Historische Perspektive auf den Schlaf	10
1.3 Kulturelle Unterschiede im Verständnis von Schlaf	11
2. Die Physiologie des Schlafs	13
2.1 Schlafzyklen und -phasen (REM und Non-REM)	13
2.2 Gehirnaktivität während des Schlafs	15
2.3 Die Rolle von Hormonen im Schlaf	17
2.3.1 Melatonin und seine Funktion	17
2.3.2 Cortisol und Stressreaktionen	19
2.4 Der circadiane Rhythmus	21
2.4.1 Innere Uhren – physische Grundlagen	21
2.4.2 Regulierung der inneren Uhren	23
3. Mechanismen von Schlafstörungen	27
3.1 Klassifikation von Schlafstörungen	27
3.1.1 Insomnie (Schlaflosigkeit)	27
3.1.2 Hypersomnie (übermäßige Schläfrigkeit)	29
3.1.3 Parasomnien (z.B., Schlafwandeln, Albträume)	32
3.2 Psychologische Faktoren für Schlafstörungen	36
3.2.1 Stress und Angstzustände	36
3.2.2 Depressionen und ihre Auswirkungen auf den Schlaf	38
3.3 Physische Ursachen von Schlafstörungen	41
3.3.1 Chronische Erkrankungen	41
3.3.2 Medikamente und Substanzmissbrauch	43
4. Techniken und Methoden zur Behandlung von Schlafstörungen	47

4.1 Schlaf und Vertrauen: Bedeutung der Selbstwirksamkeit	47
4.2 Der rote Teppich für den guten Schlaf: Schlafhygiene	49
4.3 Entspannungstechniken	53
4.3.1 Progressive Muskelentspannung	53
4.3.2 Yoga Nidra	57
4.3.3 Atemübungen	59
4.3.4 Meditation und Achtsamkeit	63
4.3.5 Integration in die Abendroutine	72
4.4 Tagträumen	74
5. Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I)	77
5.1 Identifikation und Umstrukturierung von negativen Gedankenmustern	78
5.2 Verhaltensänderungen zur Verbesserung des Schlafs	93
6. Lebensstiländerungen zur Förderung des Schlafs	97
6.1 Ernährung und Schlafqualität	97
6.2 Bewegung und körperliche Aktivität	100
7. Techniken zur Schlafförderung im Alltag	103
7.1 Schlafrituale	103
7.1.1 Funktion von Abendritualen	103
7.1.1 Beispiele für effektive Abendrituale	105
7.2 Umgang mit nächtlichem Aufwachen	108
7.3 Strategien zum Umgang mit Einschlaf Schwierigkeiten	111
7.3 Zwei-Wochen-Schlafprotokoll	114
7.3.1 Schritt-für-Schritt-Anleitung	114
7.3.2 Auswertung und Anpassung der Strategien	116
8. Ermutigung zur Anwendung der erlernten Techniken	119

9. Individuelle Strategien zur Behandlung von Schlafstörungen

123

9.1 Festlegung individueller Ziele **125**

9.1.1 SMERZ-Ziele **125**

9.1.2 Kurzfristige vs. langfristige Ziele **126**

9.2 Anpassung der Strategien an persönliche Bedürfnisse und Lebensstil **128**

9.3 Erstellung eines individuellen Strategieplans **130**

9.4 Umsetzung der gewählten Strategien **132**

10. Weiterführende Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten **135**

11. Literaturverzeichnis **137**