

Inhalt

Vorwort 9

**Teil I: Schlafmedizinisches Wissen
für hypnotherapeutische Strategien.**..... 13

1 Zur diagnostischen Einbettung der Schlaflosigkeit 14

1.1 Schlafmedizinische Diagnosen im Überblick..... 15

1.2 Primäre Insomnie und die Frage:
Ursache oder Symptom?..... 17

1.3 Insomnie als Schlüsselsymptom bei Depressionen 18

1.4 Wenn Angst mit im Bett liegt 19

1.5 Rausch und Schlaf 20

1.6 Schlaf in den Wechseljahren 22

1.7 Schlafstörungen infolge psychotischer oder
psychosenaher Erkrankungen..... 23

1.8 Organisch bedingte Schlafstörungen 25

1.9 Exkurs: Was Hypnose ist und wie sie wirkt 26

2 Chronobiologie – Im Takt sein mit der inneren Uhr...... 36

2.1 Am Anfang war Licht..... 36

2.2 Wie das zirkadiane Orchester der inneren Uhren
zusammenspielt 38

2.3 Das Eichhörnchenmodell..... 43

2.4 Der Tag-Nacht-Rhythmus des Stresshormons Kortisol..... 44

2.5 Die Siesta in der biologischen Leistungskurve
des Menschen 45

2.6 Wenn das biologische Uhrwerk aus dem Takt gerät 48

2.7 Exkurs: Schlafmedikamente mit
chronobiologischem Wirkansatz..... 50

**3 Schlafphysiologisches Wissen –
hypnotherapeutisch aufbereitet** 52

3.1 Schlafstadien und Schlafzyklen..... 52

3.2 Visualisierung des Schlafprofils als
therapeutisches Medium 54

3.3	Schlaf tiefe, Traumschlaf und Schlafqualität	55
3.4	Koffein, Nikotin, Alkohol, Cannabis – Wirkungen auf das Schlafprofil.....	56
3.5	Wie Schlafmedikamente das natürliche Schlafmuster verändern	57
3.6	Wie das Schlafprofil aktiv beeinflusst werden kann	58
3.7	Exkurs: Hypnose und Schlaf	59

Teil II: Die »Big Five« der schlaffreundlichen Selbstfürsorge

61

4	Zur schlaffreundlichen Selbstfürsorge – Eine Übersicht	62
4.1	Die Big Five im Überblick	62
4.2	Empfehlungen genereller Art zum therapeutischen Einsatz der Big Five	64

5 Basisverfahren der Selbstentspannung – individuell anpassen und chronobiologisch einsetzen

65

5.1	Zwei Fallbeispiele: »Der ungläubige Thomas« und die »Penderlrance«.....	68
5.2	»Klassische« Methoden der Selbstentspannung.....	70
5.3	Aufgreifen von Vorerfahrungen des Patienten	73
5.4	Grundstruktur einer maßgeschneiderten Entspannungstechnik	76
5.5	Variationen der Basistechnik.....	79
5.6	Zur Imagination eines inneren Ortes wohliger Entspanntheit.....	82
5.7	Exkurs: Meditative Techniken der Selbsthypnose – zwei Beispiele	86

6 Licht und körperliche Aktivität als elementare Zeitgeber

93

6.1	Sonne und Bewegung	93
6.2	Sportmedizinische Empfehlungen.....	95
6.3	Fallbeispiel zur Sport- und Lichttherapie	97

7 Umgang mit Alkohol, Nikotin und Koffein.....

100

7.1	Wie Alkohol sich mit Schlaf verträgt	100
7.2	Schlafstörungen bei Rauchern	101
7.3	Kaffee und Tee.....	102

8	Wenn Abendruhe »eingeläutet« wird.....	103
8.1	Abendruhe in der Bildschirmära	103
8.2	Die Zeit vorm Zubettgehen.....	103
9	Wo der Schlaf sein Zuhause hat	107
9.1	»Ordeals«	107
9.2	Langes Wachliegen im Bett und die Alternativmaßnahmen.....	108
9.3	Wenn dem Schlafzimmer ein Weckreiz innewohnt.....	109

Teil III: Unterbewusst schlummerndes Störungswissen nutzen

113

10	Kognitives Hyperarousal – Zur »Trance«formation des Grübelns	114
10.1	Die Phänomenologie des Grübelns und ihre therapeutische Nutzung.....	114
10.2	Über die Lust des Gehirns, Probleme zu lösen	116
10.3	Monothematisches Grübeln als Ausgangspunkt für eine Imagination.....	117
10.4	Aufgreifen ideomotorischer Reaktionen beim aktiven Grübeln	120
10.5	Grübelinhalte »trance«formieren durch ein wunsch- oder zielerfüllendes Zeiterleben	122
10.6	Wiederbegegnung in der Zukunft – eine Variation der »Crystal Ball Technique«	125
10.7	Vertiefen von Problem- und Ressourcenexploration unter Hypnose	126
10.8	Zusammenfassung: »Trance«formation des Grübelns	131
11	Emotionales Hyperarousal – Von Ängsten, Ärger und dünner Haut.....	133
11.1	Wenn Selbstkonzepte ins Schwanken geraten.....	133
11.2	Wie bei Dünnhäutigkeit ein dickeres Fell wachsen kann	137
11.3	Alltagsärgernisse nutzen zur Induktion einer aktiven Selbstfürsorge	144
11.4	Metaphorische Geschichten und Imaginationen	148

12	Reframing und Utilisation des Wachbleibens	156
12.1	Die Angst vor der Störung und der Wille zum Schlaf	157
12.2	Aufgeweckt werden für mehr Gelassenheit	160
12.3	Ballast abwerfen und Abstand gewinnen – Imagination einer Ballonfahrt	164
12.4	Aus der Ferne das Symptom anschauen und dann in die Zukunft gehen.....	166
12.5	Teilearbeit mit dem Symptom	172
12.6	Für Aufgeweckte: Träume weiterträumen.....	180
12.7	Exkurs: Hypnotherapeutischer Einstieg bei Patienten mit passiver Heilserwartung.....	188
	Abbildungsverzeichnis	195
	Literatur.....	196
	Über den Autor	203