

Inhalt

Bevor Sie anfangen	7
Vorbemerkungen	8
Teil 1 – Einführung in das Programm	9
1 Grundlagen: »Gesunder« Schlaf	11
1.1 Begriffserklärung: Schlaf	11
1.2 Schlafforschung – ein historischer Überblick	12
1.3 Schlafstadien und Schlafregulation	13
1.4 Schlaferfassung	17
1.5 Funktion des Schlafs	20
2 Grundlegende Kennzeichen des »gestörten« Schlafs	21
2.1 Begriffserklärung: Schlafstörung	21
2.2 Klassifikation von Schlafstörungen	23
3 Wichtige organisch bedingte Schlafstörungen	26
3.1 Schlafapnoe-Syndrom	26
3.2 Restless-Legs-Syndrom	27
3.3 Narkolepsie	28
4 Insomnie	29
4.1 Definition und Beschreibung der Symptomatik	29
4.2 Klassifikation und Diagnostik im Überblick	31
4.3 Epidemiologie und Häufigkeitsverteilung	33
4.4 Ätiologie	35
5 Therapie bei Insomnie	41
5.1 Andere Trainingsprogramme	43
5.2 Grundlage des Manuals	44
Teil 2 – Das Manual	45
6 Erstkontakt mit dem Patienten	47
7 Erste Sitzung: Vermittlung der theoretischen Hintergründe	48
8 Zweite Sitzung: Erfahrungsaustausch und Personalisierung der Regeln	58
9 Dritte Sitzung: Kontrolle und Motivation	65
10 Vierte Sitzung: Kontrolle und Reflexion über Veränderung und Motivation	70
11 Literaturliste	77
12 Anhang	81
12.1 Kontaktbogen KI	82
12.2 Teilnahmebestätigung KI	84
12.3 Informationsmaterial zur Intervention KI	85

12.4	Schlafqualitäts-Fragebogen (PSQI)	87
12.5	Insomnie Schweregrad Index (ISI-G)	91
12.6	Berliner Fragebogen	93
12.7	IRLS Fragebogen	96
12.8	ESS-Fragebogen	98
12.9	Das erste Schlafprotokoll	100
12.10	Das zweite Schlafprotokoll	101
12.11	Folienhandouts: Erste Sitzung	102
12.12	Fragebogen »Schlafgewohnheiten«	110
12.13	Folienhandouts: Zweite Sitzung	111
12.14	Folienhandouts: Dritte Sitzung	117
12.15	Das dritte Schlafprotokoll	120
12.16	Folienhandouts: Vierte Sitzung	121
12.17	Das vierte Schlafprotokoll	125
12.18	Das Blanko-Schlafprotokoll	126
12.19	Feedbackbogen für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer	127
12.20	Abschlußbericht der Kurzintervention bei Insomnie	128
13	Onlinematerial	129
13.1	Sitzungen	129
13.2	Handouts	129
13.3	Anhang	129