

# Inhalt

Bevor Sie anfangen .....	7
Vorbemerkungen .....	8
<b>Teil 1 – Einführung in das Programm .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Grundlagen: »Gesunder« Schlaf .....</b>	<b>11</b>
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
<b>2 Grundlegende Kennzeichen des »gestörten« Schlafs .....</b>	<b>21</b>
2.1 Begriffserklärung: Schlafstörung .....	21
2.2 Klassifikation von Schlafstörungen .....	23
<b>3 Wichtige organisch bedingte Schlafstörungen .....</b>	<b>26</b>
3.1 Schlafapnoe-Syndrom .....	26
3.2 Restless-Legs-Syndrom .....	27
3.3 Narkolepsie .....	28
<b>4 Insomnie .....</b>	<b>29</b>
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
<b>5 Therapie bei Insomnie .....</b>	<b>41</b>
5.1 Andere Trainingsprogramme .....	43
5.2 Grundlage des Manuals .....	44
<b>Teil 2 – Das Manual .....</b>	<b>45</b>
<b>6 Erstkontakt mit dem Patienten .....</b>	<b>47</b>
<b>7 Erste Sitzung: Vermittlung der theoretischen Hintergründe .....</b>	<b>48</b>
<b>8 Zweite Sitzung: Erfahrungsaustausch und Personalisierung der Regeln .....</b>	<b>58</b>
<b>9 Dritte Sitzung: Kontrolle und Motivation .....</b>	<b>65</b>
<b>10 Vierte Sitzung: Kontrolle und Reflexion über Veränderung und Motivation .....</b>	<b>70</b>
<b>11 Literaturliste .....</b>	<b>77</b>
<b>12 Anhang .....</b>	<b>81</b>
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