

Inhalt

Vorwort	7
1 Was sind Schlafstörungen?	8
1.1 Was ist eine Hypersomnie?	10
1.2 Was sind Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen?	12
1.3 Was sind Parasomnien?	14
1.4 Was sind Insomnien?	16
2 Wie entstehen Schlafstörungen und welche Ursachen und aufrechterhaltende Faktoren gibt es dafür?	18
2.1 Organische Ursachen	18
2.2 Medikamentös bedingte Schlafstörungen	20
2.3 Psychische Störungen	21
2.4 Die Insomnische Störung	24
3 Was kann man gegen Schlafstörungen unternehmen?	27
3.1 Wissen über den Schlaf	27
3.2 Das Schlafstagebuch	39
3.3 Entspannungstechniken	41
3.4 Ruhebild und Fantasiereisen	42
3.5 Achtsamkeit	44
3.6 Regeln für einen gesunden Schlaf	45
3.7 Stimuluskontrolle	48
3.8 Schlafrestriktion	49
3.9 Schlaf-Wach-Rhythmusstrukturierung	52
3.10 Kognitive Techniken	53
3.11 Akzeptanz und Commitment (ACT)	58
3.12 Der Umgang mit Schlafmitteln	59
Anhang	67
Literatur	67
Web-Adresse	68
Arbeitsblatt	69