

Inhaltsverzeichnis

I Grundlegendes zu Schlaf

1	Schlaf – kulturelle Einflüsse	3
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
1.1	Kein Platz zum Schlafen?	5
1.2	Schlafarrangements: Wer schläft mit wem?	6
1.3	Schlafzeiten im Wandel	7
1.4	Fazit für das Schlafcoaching	8
	Literatur	9
2	Was ist Schlaf?	11
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
2.1	Schlaf als Gegenstand von Wissenschaft und Forschung	13
2.2	Theorien über den Schlaf	13
2.3	Fazit für das Schlafcoaching	15
	Literatur	15
3	Schlaf physiologisch betrachtet	17
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
3.1	Architektur des Schlafs	18
3.2	Was beeinflusst den Schlaf?	20
3.2.1	Schlaf und Alter	20
3.2.2	Schlaf und Geschlecht	21
3.3	Schlaf und zirkadiane Rhythmen	21
3.3.1	Schlaf und Thermoregulation	22
3.3.2	Was sind Zeitgeber?	23
3.3.3	Schlaf und Chronotyp	24
3.4	Erfolgreich einschlafen: Aber wie?	24
3.5	Fazit für das Schlafcoaching	25
	Literatur	25
4	Schlaf psychologisch betrachtet	27
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
4.1	Schlaf ist Verhalten	28
4.2	Schlaf und Emotionalität	29
4.3	Wie wird Schlaf wahrgenommen?	30
4.4	Was bedeutet, gut zu schlafen?	31
4.5	Schlafqualität und Schlafdauer	32
4.6	Phänomen „Schlafefühlwahrnehmung“	33
4.7	Wie entsteht und ändert sich die Einstellung zum Schlaf?	34
4.8	Schlaf und Persönlichkeit	35
4.8.1	Persönlichkeitsmodelle – eine kleine Auswahl für den Schlaf	35
4.9	Fazit für das Schlafcoaching	36
	Literatur	37

5	Schlaf – Messmethoden	39
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
5.1	„Klassische“ Polysomnographie	40
5.1.1	Atmung und Schlaf	41
5.1.2	Herzaktivität	41
5.1.3	Motorik im Schlaf	43
5.2	Ambulante Messmethoden	44
5.2.1	Schlaflabor in der Westentasche	44
5.2.2	Aktigraphie (Aktometrie)	45
5.2.3	Im Trend: Schlaf- und Bewegungstracker	46
5.2.4	Was können Schlaf-Apps?	46
5.3	Schlaffragebögen	46
5.4	Fazit für das Schlafcoaching	48
	Literatur	48

II Pathologie des Schlafs

6	Wenn der Schlaf gestört ist	53
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
6.1	Schlafdauer und Sterberisiko	54
6.2	Schlaf und Gedächtnis	54
6.3	Schlaf und Immunsystem	55
6.4	Schlafmangel: Auswirkungen auf das zirkadiane System	55
6.5	Diagnostik von Schlafstörungen	56
6.6	Fazit für das Schlafcoaching	59
	Literatur	60
7	Neurologische Schlafstörungen: Diagnostik und Therapie	61
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
7.1	Tagesschläfrigkeit als Hauptsymptom: Narkolepsie, Hypersomnie	62
7.2	Bewegungsstörungen	65
7.2.1	Syndrom der unruhigen Beine	65
7.2.2	Periodische Gliedmaßenbewegungsstörungen	67
7.2.3	Schlafbezogener Bruxismus (Zähneknirschen)	68
7.3	REM-Schlaf-Verhaltensstörung	69
7.4	Schlafstörungen bei neurologischen Grunderkrankungen	69
7.5	Fazit für das Schlafcoaching	71
	Literatur	72
8	Psychiatrische Schlafstörungen: Diagnostik und Therapie	75
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
8.1	Insomnien als Ursache und Folge von psychiatrischen Erkrankungen	76
8.2	Schlafstörungen im Rahmen von Depressionen	77
8.3	Schlafstörungen bei Persönlichkeitsstörungen	77
8.4	Schlafstörungen im Rahmen von Psychosen	79

8.5	Schlafwandeln (Somnambulismus)	79
8.6	Fazit für das Schlafcoaching	80
	Literatur	80
9	Zirkadiane Schlaf-wach-Rhythmusstörungen	81
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
9.1	Zirkadiane Schlaf-wach-Rhythmusstörungen: Diagnosekriterien	82
9.1.1	Verzögertes und vorverlagertes Schlafphasensyndrom	84
9.1.2	Schichtarbeitstörung	85
9.1.3	Jetlag	86
9.1.4	Irreguläre Schlaf-wach-Rhythmusstörung	87
9.1.5	Nicht-24-h-Schlaf-wach-Rhythmusstörung	87
9.2	Zusammenstellung der Therapieansätze bei Schlaf-wach-Rhythmusstörungen	89
9.3	Schlafcoaching bei Schlafproblemen infolge von Schichtarbeit	91
9.4	Fazit für das Schlafcoaching	92
	Literatur	93
10	Schlafbezogene Atmungsstörungen und internistische Erkrankungen	95
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
10.1	Obstruktives Schlafapnoesyndrom	96
10.2	Chronisch obstruktive Bronchitis	97
10.3	Gastrointestinale Krankheiten und das metabolische Syndrom	98
10.4	Diabetes mellitus Typ II	98
10.5	Adipositas	98
10.6	Kardiovaskuläre Erkrankungen und Schlaf	99
10.7	Bluthochdruck	99
10.8	Fazit für das Schlafcoaching	99
	Literatur	99
11	Schlaf bei Kindern und Jugendlichen	101
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
11.1	Schlafverhalten von Kindern und Jugendlichen im Überblick	102
11.2	Ursachen für Schlafprobleme bei Kleinkindern, Schulkindern und Jugendlichen	104
11.3	Folgen von Schlafproblemen in der Kindheit und Adoleszenz	106
11.4	Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen: verhaltensmodifizierende Maßnahmen	108
11.5	Fazit für das Schlafcoaching	109
	Literatur	111
12	Medikamentöse und apparative Behandlungsansätze bei Schlafstörungen	115
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
12.1	Medikamentöse Behandlungsansätze	116
12.1.1	Nebenwirkungen von Hypnotika	119
12.1.2	Natürliche Substanzen	119
12.2	Apparative Behandlungsmethoden	120
12.2.1	Lichttherapie	120

12.2.2	Nächtliche Ventilationstherapie	121
12.2.3	Alternativen zur nächtlichen Ventilationstherapie	122
12.2.4	Methoden zur Verhinderung des Schnarchens	122
12.3	Fazit für das Schlafcoaching	123
	Literatur.....	123

III Grundlagen des Schlafcoachings

13	Die 4 Elemente des Schlafcoachings auf dem Boden von Gestalt	127
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
13.1	Grundhaltung, Boden und Klammer des Schlafcoachings: die Gestalt (Gestaltcoaching, Gestaltberatung und Gestalttherapie)	128
13.2	Erstes Element: Schlafedukation, das Wissen über den Schlaf	129
13.3	Zweites Element: Schlaftraining	129
13.4	Drittes Element: Entspannungstechniken und Hypnose	130
13.5	Viertes Element: Traumarbeit	130
13.6	Fazit für das Schlafcoaching	130
	Literatur.....	130
14	Warum bedarf es eines Schlafcoachs?	131
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
14.1	Tätigkeitsprofil eines Schlafcoachs	132
14.2	Erforderliche Vorkenntnisse eines Schlafcoachs	132
14.3	Arbeitsweise eines Schlafcoachs	132
14.4	Wer kann vom Schlafcoaching profitieren?	133
14.5	Fazit für das Schlafcoaching	134
15	Schlafcoaching ist Gestaltcoaching	135
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
15.1	„Selbst“ und „Ich“ in der Gestalt	136
15.2	Der Coach, der Klient und das Feld	137
15.3	Das Konstrukt Schlafstörung	137
15.4	Gestaltcoaching und Schlafcoaching als Prozess der Entwicklung	138
15.5	Methoden des Gestaltcoachings und des Schlafcoachings	138
15.6	Fazit für das Schlafcoaching	139
	Literatur.....	139
16	Kommunikation im Schlafcoaching	141
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
16.1	Verbale Kommunikation: Eine Gestalt mit starkem Einfluss	142
16.2	Nonverbale Kommunikation: Aufschlussreich oder ein Quell von Missverständnissen?	142
16.3	Körpertraining und Körpersprache	143
16.4	Das Ich in Kommunikation mit dem Umfeld	143
16.5	Der Erstkontakt	144
16.6	Fazit für das Schlafcoaching	145
	Literatur.....	145

17	Klientengesprächsführung	147
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
17.1	Leitfaden zur Kommunikation	148
17.2	Abwehrreaktionen des Klienten	150
17.3	Fazit für das Schlafcoaching	152
	Literatur	152
18	Schlaf und Persönlichkeit	153
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
18.1	Stress und Persönlichkeit	154
18.1.1	Hyperarousal States: Wenn Stress zum Dauerzustand wird	156
18.1.2	Burn-out und Schlaf	157
18.2	Fazit für das Schlafcoaching	158
	Literatur	159
19	Schlaf und Sucht	161
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
19.1	Süchtig nach gestörtem Schlaf?	162
19.2	Schlaf und Suchtmittel	164
19.3	Fazit für das Schlafcoaching	166
	Literatur	167
20	Regeln zur Schlafhygiene: Einfach, aber wirksam	169
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
20.1	Schlafhygieneregeln	171
20.2	Fazit für das Schlafcoaching	175
	Literatur	175
21	Kognitiv-behaviorale Behandlungskonzepte	177
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
21.1	Studien zur Behandlung von Schlafstörungen mit kognitiv-behavioralen Techniken	178
21.2	Kognitiv-behaviorale Behandlungsmethoden	179
21.3	Fazit für das Schlafcoaching	181
	Literatur	181
22	Hypnose, Selbsthypnose und Autosuggestion	183
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
22.1	Hypnose als Gegenstand wissenschaftlicher Forschung	184
22.2	Anwendung der Hypnose bei Schlafstörungen	185
22.3	Fazit für das Schlafcoaching	186
	Literatur	187
23	Entspannungstechniken und deren Anwendbarkeit bei Schlafstörungen	189
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
23.1	Was ist Entspannung und wie wirkt sie auf Körper und Geist?	190
23.2	Alltägliche Verhaltensweisen können entspannend wirken	191

23.3	Spezielle Entspannungstechniken	192
23.3.1	Autogenes Training	192
23.3.2	Progressive Muskelentspannung	193
23.4	Atemübungen als Schlüssel zu Stressreduzierung und gesundem Schlaf	193
23.5	Bio-, Neuro- und Herzratenvariabilitäts-Feedback	194
23.6	Fazit für das Schlafcoaching	195
	Literatur	196
24	Ein- und Durchschlafhilfen	197
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
24.1	Schlaf und Sinne	198
24.2	Natürliche Schlafmittel	200
24.3	Schlafrituale als Einschlafhilfe	200
24.4	Schlafposition	201
24.5	Aufwachen	201
24.6	Fazit für das Schlafcoaching	203
	Literatur	203
25	Traumarbeit und Albtraumbewältigung im Schlafcoaching	205
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
25.1	Träume in der Psychotherapie	206
25.2	Träume und Körper	206
25.3	Kriterien einer erfolgreichen Traumarbeit	206
25.4	Alb- und Angstträume	207
25.4.1	Unterschiede zwischen Alb- und Angsttraum	207
25.4.2	Albträume und die Folgen	207
25.4.3	Häufige Themen in Abträumen	208
25.4.4	Traumarbeit bei Abträumen	208
25.5	Maßnahmen im Schlafcoaching bei Albträumen	210
25.6	Luzides Träumen	210
25.7	Fazit für das Schlafcoaching	212
	Literatur	213
	Serviceteil	215
	Stichwortverzeichnis	216