

Leseprobe aus:

**Guy Meadows**

**Schlaf gut!**



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

Guy Meadows

# **SCHLAF GUT!**

Das Geheimnis  
erholsamer Nachtruhe

Aus dem Englischen  
von Diane von Weltzien

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Deutsche Erstausgabe  
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Reinbek bei Hamburg, Februar 2016  
Die englische Originalausgabe erschien 2014  
bei Orion Books, London, unter dem Titel  
«The Sleep Book. How to Sleep Well Every Night»  
Copyright © 2014 by The Sleep School  
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München  
Umschlagabbildung FinePic, München  
Satz Albertina MT, PostScript, InDesign  
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck, Germany  
ISBN 978 3 499 63109 2

# **Inhalt**

## **EINFÜHRUNG**

Das Schlafprogramm der Sleep School 7

## **WOCHE 1 ● ENTDECKEN**

... warum man aufhören muss zu kämpfen,  
um mit dem Schlafen anfangen zu können 25

## **WOCHE 2 ● AKZEPTIEREN**

... was nicht zu ändern ist 71

## **WOCHE 3 ● BEGRÜSSEN**

... was sich in Geist und Körper zeigt 119

## **WOCHE 4 ● AUFBAUEN**

... des neuen Schlafmusters 155

## **WOCHE 5 UND DARÜBER HINAUS ● LEBEN**

... bei Tag voll da sein und bei Nacht gut schlafen 207

## **NACHWORT 235**

Quellen 238

Dank 239



# EINFÜHRUNG

## Das Schlafprogramm der Sleep School

«Wie schläft man bloß ein?

Ich fürchte, ich habe vergessen, wie das geht.»

DOROTHY PARKER

Wenn man jemanden, der keine Probleme mit dem Schlafen hat, fragt, was er tut, um gut einzuschlafen, wird er vermutlich die Schultern zucken und sagen: «Gar nichts.» Gute Schläfer legen einfach ihren Kopf auf das Kissen; wenn sie aufwachen, dann drehen sie sich vielleicht um, trinken einen Schluck Wasser oder gehen auf die Toilette, aber im Wesentlichen schlafen sie, ohne darüber nachzudenken.

Erkundigt man sich bei einem an Schlaflosigkeit Leidenden, was er tut, um einzuschlafen, erhält man in der Regel eine lange Liste mit allem, was er am Tage tut, wie er sich vor dem Zubettgehen entspannt, was er nachts macht und wie er bei all seinem Aktionismus doch nicht schläft.

Das ist doch ungerecht, oder? Tatsächlich werden dem Schlaflosen die meisten empfohlenen Mittel gegen Schlaflosigkeit nicht helfen, wenn er sich allein auf sie beschränkt, denn die gängigen Methoden verlangen, dass er etwas tut, zielen darauf ab, dass er

die Schlaflosigkeit bekämpft, indem er irgendetwas in seinem Leben verändert. Als Schlafloser will man genau das hören, denn man will ja nichts lieber, als den durch Schlafmangel bewirkten Qualen aktiv ein Ende zu setzen. Viele dieser Vorschläge – langes Aufbleiben, die Einschränkung von Alkohol- und Koffeingenuss und Entspannungsübungen vor dem Schlafengehen – hören sich zwar durchaus vernünftig an, doch letztlich tun sie nichts anderes, als die Schlaflosigkeit auf einen Sockel zu heben.

Auf einmal geht es beim Schlafen vor allem darum, irgendetwas zu tun. Doch für normale Schläfer ist Schlafen vollkommen mühelos. Falls Sie zu den Menschen gehören, die solche Ratschläge befolgt haben, sich aber immer noch hellwach im Bett von einer Seite auf die andere wälzen, dann kommt nun vermutlich noch ein gehöriges Maß an Verwirrung, Frustration und Angst hinzu, das Ihren Schlaf in immer weitere Ferne rückt.

Bestimmt hat man Ihnen zugesichert, dass Sie einschlafen werden, sobald Sie Ihrem Grübeln Einhalt geboten, Ihre Ängste abgebaut und die Kontrolle über Ihr Herzklopfen erlangt haben, weil Sie dann entspannter sind und leichter in den Schlaf finden. Zwar stimmt es, dass diese Faktoren das Einschlafen verhindern, aber sie sind trotzdem nicht das eigentliche Problem. Das zwanghafte Ringen um den Schlaf ist das Problem.

Denken Sie an die Male, die Sie die ganze Nacht mit dem Schlaf gekämpft haben, um dann endlich kurz vor dem Weckerklingeln einzuschlafen. Wenn man einen schlechten Schläfer fragt, warum er ausgerechnet in diesem Moment eingeschlafen ist, wird er antworten, dass die Nacht ohnehin nicht mehr zu retten war und es folglich keinen Sinn mehr hatte, sich anzustrengen. Zwar ist diese Situation für jeden Schlaflosen unerträglich, doch aus Sicht der Schlafforschung ist sie absolut erhellend.

Von dem, was mir Menschen wie Sie erzählen und von meinen eigenen Schlaflosigkeitsschüben habe ich gelernt: Wer sich das Ziel setzt, seine Schlafstörungen loszuwerden, der sorgt paradoxerweise ausgerechnet dafür, dass sie sich verfestigen.

Um gut zu schlafen, braucht es nicht mehr, als ins Bett zu gehen und den Kopf aufs Kissen zu legen. Das Geheimnis guten Schlafs liegt darin, genau das wieder zu lernen – nichts zu tun.

Ausgerüstet mit dem Wissen, dass erfolgreiche Schläfer nichts tun, haben wir in der Sleep School ein Fünf-Wochen-Programm entwickelt, das die Qualität Ihres Schlafs grundlegend verbessert. Wir meinen, Schlafen muss kein Kampf sein. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das Ringen um Schlaf einstellen, sich dem stellen, was Sie vom Schlafen abhält, sich regelmäßig gesunden Schlafes erfreuen und Ihre Lebensfreude wieder vergrößern.

Wenn Sie gut schlafen möchten, dann müssen Sie sich wieder so verhalten, wie jeder normale Schläfer es tut. Im Fünf-Wochen-Programm lernen Sie daher:

- Nichts zu tun, das Kämpfen einzustellen.
- Zwanghaftes Einschlafenmüssen aufzugeben.
- Gedanken und Gefühle ohne Wertung zu beobachten.
- Achtsamer zu werden und mehr im Jetzt zu leben.
- Sorgen und Ängste anzunehmen und mit ihnen zu spielen.
- Ihr neues Schlafmuster festzulegen.
- Nachts im Bett zu bleiben und von der Erholung durch nächtliches Ausruhen zu profitieren.
- Ein normaler Schläfer zu werden.
- Guten Schlaf beizubehalten.



«Wenn gut schlafen so einfach ist, wieso brauche ich dann ein Programm, das ich abarbeiten muss?», höre ich Sie fragen. Wie ich im weiteren Verlauf dieses Buches noch erklären werde, sind wir Menschen darauf programmiert, für unsere vermeintlichen Probleme Lösungen zu finden, ob nun auf der praktischen, der emotionalen oder der mentalen Ebene. Doch mit dieser Herangehensweise kann man Schlaflosigkeit nicht «reparieren». Stattdessen müssen wir begreifen, wie der Geist funktioniert und wie er sich ausruht, damit wir uns lieber mentaler und emotionaler Fähigkeiten wie Achtsamkeit und Annehmen bedienen, statt die ideale Schlafumgebung schaffen oder uns auf speziellen Entspannungstechniken verlassen zu wollen. Schließlich werden uns nicht immer und überall das gleiche Bett und das gewohnte Lavendelduftschaumbad zur Verfügung stehen, dennoch möchten wir auch dann schlafen. Das ist es, was diese Schlafkur von anderen unterscheidet: Sie will uns die Möglichkeit eröffnen, wieder ganz normal zu schlafen.

Das Programm der Sleep School ist eine höchst wirksame, zu hundert Prozent natürliche Herangehensweise, die Sie innerhalb von fünf Wochen besser schlafen lässt.

Dieses Buch ist für jeden gedacht, der um guten Schlaf kämpfen muss, ob er nun Mühe hat, in den Schlaf zu finden oder ohne Unterbrechung durchzuschlafen, oder ob er morgens zu früh aufwacht. Falls Ihre Schlaflosigkeit von einem medizinischen oder psychologischen Leiden verursacht wird oder damit in Zusammenhang steht, könnte unsere Herangehensweise einen neuen Weg darstellen, sie zu überwinden. Es spielt keine Rolle, ob Sie

sich seit vier Tagen oder vierzig Jahren mit Ihrem Schlafproblem quälen, die Methode der Sleep School kann Ihre Schlafqualität erheblich verbessern.

Sie werden sich schon allein deshalb um einiges besser fühlen, weil Sie einen ersten Schritt tun, um Ihre Schlaflosigkeit zu verstehen. Während der verbleibenden Wochen des Programms werden Sie dann erleben, wie Sie immer besser schlafen. Wichtig ist es dabei, nicht zu vergessen, dass es sich um einen sanften Prozess zurück zu natürlichem Schlaf handelt; den Schlaf erzwingen zu wollen, würde ihn lediglich in noch weitere Ferne rücken.

Wir haben bereits über tausend Schlaflosen geholfen, wieder gesunden, medikamentenfreien Schlaf zu finden, und wir können auch Sie darin unterstützen.

*«Wenn man tief im Loch der Schlaflosigkeit steckt, kann man alleine kaum einen Ausweg finden. Die Sleep School half mir, mich zu beruhigen und nicht ständig in Gedanken bei meiner Schlaflosigkeit zu sein; das war bereits der erste Schritt zur Lösung des Problems. Jetzt stehen mir eine mentale Strategie und Übungen zur Verfügung, mit denen ich dem Schlaf neu begegne. Zwar leide ich noch immer gelegentlich unter anfallartiger Schlaflosigkeit, doch diese mentale Ermächtigung hat mir mehr geholfen als andere Schlafhilfen oder «traditionelle» Medikamente.»*

MARK, OREGON/USA

## **Ein revolutionärer, neuer Ansatz**

Eine unserer wichtigsten Methoden ist eine Therapie auf der Basis von Akzeptanz und Selbstverpflichtung (Fachbezeichnung:

● Akzeptanz- und Commitmenttherapie – ACT)<sup>1</sup>. Diesem psychologischen Ansatz liegt die wissenschaftlich erarbeitete Erkenntnis zugrunde, dass wir mit unserem Ringen oder durch unsere Reaktion auf Schmerz und Leid beides nur verschlimmern. ACT fördert die mentale Beweglichkeit, Offenheit und Neugier, und wir lernen, negative Gedanken und Gefühle zu beobachten, zu akzeptieren und loszulassen, statt uns ihnen krampfhaft entgegenzustellen.

Die Sleep School hat mit der Einbindung von ACT in die Bekämpfung chronischer Schlaflosigkeit Pionierarbeit geleistet, denn nach unserer Auffassung ist es das krampfhaft Ringen, das Schlafstörungen verschlimmert. Der traditionelle Ansatz, um Schlaflosigkeit zu behandeln, etwa mittels kognitiver Verhaltenstherapie, konzentriert sich darauf, die mit schlechtem Schlaf in Verbindung gebrachten Symptome zu beseitigen. So sollen etwa Ihre Gedanken blockiert oder Ihre Angstgefühle aufgelöst werden. Im Ringen um den Schlaf neigen jedoch Gedanken und Angstgefühle ausgerechnet dazu, mit größerer Kraft und vermehrt zurückzukehren. Sie investieren Ihre Energie also ungewollt in etwas, das Sie loswerden wollen, statt in etwas, das Sie erlangen möchten, nämlich guten Schlaf.

Das ACT-Modell akzeptiert es als etwas vollkommen Natürliches, dass Sie den durch Schlaflosigkeit verursachten Schmerz und das einhergehende Leid loswerden wollen. Kein Mensch mag es, die ganze Nacht lang wachzuliegen und am Tag vollkommen erschöpft zu sein. Doch das Modell will in Ihnen auch die Erkenntnis wecken, dass das Ringen um die Kontrolle über den Schlaf und jegliche Vermeidungsstrategien das Problem auf lange Sicht nur verschlimmern. Wenn Sie das Wort «Akzeptanz» hören und meinen, ich will Sie überreden, sich mit Ihrer Schlaf-

losigkeit abzufinden, dann haben Sie recht – jedoch nicht so, wie Sie meinen.

Resignation ist ein negativer Zustand, der Sie Ihre Situation akzeptieren lässt, ohne etwas gegen sie zu unternehmen, und das ist es *nicht*, was ich meine. Akzeptanz hingegen ist ein positiver Akt, in dem Sie sich willentlich entscheiden, nichts zu tun, weil dies gegenwärtig die hilfreichste Herangehensweise ist, um des Problems Herr zu werden. Das Fünf-Wochen-Programm der Sleep School wird Sie darin unterstützen.

Bevor wir anfangen, will ich Ihnen von meiner eigenen überraschenden Begegnung mit der Schlaflosigkeit erzählen. Sie ereignete sich ausgerechnet, nachdem ich als Schlafphysiologe jahrelang selbst das Thema Schlaf erforscht hatte und selbst immer ein guter Schläfer war. Diese persönliche, schmerzhaft Erfahrung mit der Schlaflosigkeit veranlasste mich letztlich dazu, die revolutionäre Methode der Sleep School zu entwickeln.

Ich war nie hundertprozentig zufrieden mit den traditionellen Methoden und Hilfsmitteln der Schlafförderung, derer ich mich zu Beginn meiner Schlafberatung bediente, auch wenn viele von ihnen auf substanziellen Forschungsergebnissen beruhen. Um es kurz zu machen: Sie verhalfen nicht all meinen Klienten zu der Menge an Schlaf, die ich mir für sie wünschte oder, was noch wichtiger ist, die sie sich wünschten.

Da ich eifrig darauf bedacht war, neue Wege in der Schlaflosigkeitsbekämpfung zu finden, entschloss ich mich, an mir selbst zu experimentieren und meine eigenen Schlafmuster zu erforschen. Ich hielt mich für das ideale Versuchskaninchen, denn ich war selbst ein guter Schläfer, mir gelang mühelos das, wonach alle Schlaflosen sich sehnten.

In meinem Leben drehte sich von da an alles um Schlaf: Tags-

über hörte ich mir an, was meine Klienten über ihre Schlaflosigkeit berichteten, und nachts richtete ich meine ganze Aufmerksamkeit auf mein eigenes Schlafverhalten. Ich war mir sicher, dass ich auf diesem Wege wichtige Erkenntnisse erlangen würde. Doch dann machte sich eines Nachts der Gedanke in mir breit: «Und was ist, wenn ich selbst unter Schlaflosigkeit zu leiden beginne?»

Zum ersten Mal in meinem Leben konnte ich nicht einschlafen, weil es mir nicht gelang abzuschalten. Ich versuchte, die ungewohnte Erfahrung mit einem Lachen abzutun, in der Hoffnung, es würde vorübergehen, doch stattdessen kamen mir Gedanken wie dieser in den Kopf: «Ich bin der Typ, der anderen hilft, Schlaf zu finden, und kann jetzt nicht einmal mehr selbst schlafen!» Mit jedem neuen Gedanken verspannten sich meine Muskeln mehr, meine Atmung wurde flach, mein Körper ruhelos, und alle Müdigkeit, die ich gerade noch verspürt hatte, entglitt mir.

Ich war also nicht nur hellwach, ich machte mir auch Sorgen, und das machte alles noch viel schlimmer. Ich versuchte, ruhig zu bleiben, und nutzte selbst nun all die Hilfsmittel, die ich meinen Klienten empfahl. Ich machte Tiefenatmung, spannte meine Muskeln abwechselnd an und entspannte sie wieder, versuchte meinen Geist zu leeren und redete mir ein, alles würde wieder gut. Aber nichts funktionierte.

In den frühen Morgenstunden schlief ich endlich ein, doch als ich aufwachte, lauerte bereits wieder die Angst vor der Schlaflosigkeit in meinem Kopf. Während des Tages versuchte ich, sie zu ignorieren und mich mit anderem zu beschäftigen in der Hoffnung, dass die Angst von alleine wieder verschwinden würde. Doch sie begleitete mich den ganzen Tag lang und wuchs noch mehr, als ich am Abend meinen Kopf auf das Kissen legte.

Ich versuchte alles, angefangen vom heißen Bad bis hin zur warmen Milch. Doch mit jedem Scheitern verdichtete sich in mir der Gedanke: «Du bist der Schlafexperte, du solltest das Problem beheben können!» Innerhalb kürzester Zeit hatte mich nicht nur die Schlaflosigkeit fest im Griff, sondern auch die Angst vor ihr. Alle Anstrengungen, die ich auf mich genommen hatte, um schlafen zu können, waren vergebens gewesen, und dann kam die Erleuchtung: Vielleicht hatte ich mich zu sehr angestrengt.

Ich kehrte zurück zu dem Augenblick, als ich noch gut geschlafen hatte, um herauszufinden, wie ich es angestellt hatte. Was hatte ich dazu getan? Um ehrlich zu sein, nichts Besonderes. Um einzuschlafen, hatte ich nichts getan, als die Augen zu schließen – es gab keine besonderen Entspannungsübungen, kein Aufstehen mitten in der Nacht, keine besondere den Schlaf fördernde Ernährung und schon gar keine Medikamente. Mir wurde klar: Wenn ich wieder normal schlafen wollte, dann musste ich trainieren, wieder das zu tun, was gute Schläfer tun, und das ist eben nichts. In meinem Körper machte sich ein Gefühl von Erleichterung breit, als hätte ich ihm erlaubt, vom Kampf zurückzutreten, und schon bald danach war mein Schlafverhalten wieder normal.

Diese Erfahrung war für mich äußerst erhellend und verschaffte mir eine vollkommen neue Perspektive. Ich erkannte, warum traditionelle Lösungsansätze nicht wirklich erfolgreich sind, und entschloss mich, für die Überwindung von Schlaflosigkeit einen Ansatz zu entwickeln, der auf das Ringen mit dem Schlaf verzichtet.

Das in diesem Buch vorgestellte Programm ist das Endergebnis dieser Arbeit und hat inzwischen über tausend chronisch

- Schlaflosen geholfen, zurück zu gutem, natürlichem, regelmäßigem Schlaf zu finden. Es kann auch Ihnen helfen!

## In fünf Wochen zum Schlafweltmeister

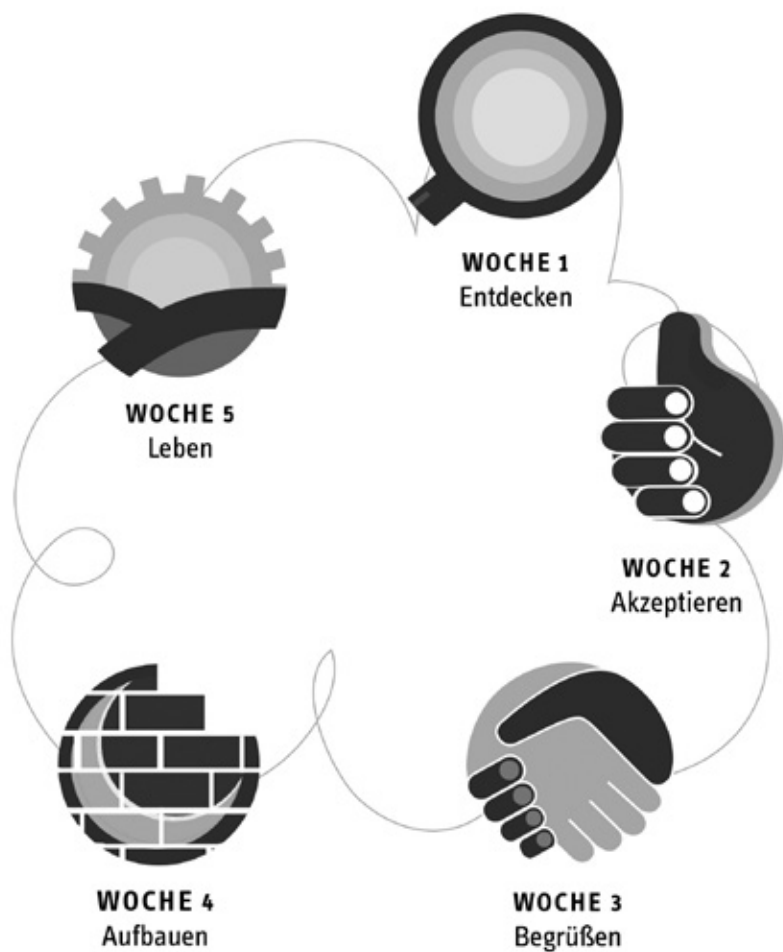
### WOCHE 1 ● ENTDECKEN ... warum man aufhören muss zu kämpfen, um mit dem Schlafen anfangen zu können

Gut zu schlafen fühlt sich wunderbar an, und wir alle sind fähig, nachts ausreichend zu schlafen. In dieser Woche wollen wir uns mit den am weitesten verbreiteten Auslösern und den Symptomen von Schlaflosigkeit befassen und damit, wie ausgerechnet Ihr Versuch, sie loszuwerden, Ihre Schlaflosigkeit ungewollt und auf lange Sicht verfestigt haben könnte.

Menschen, die unter Schlaflosigkeit leiden, sind manchmal unglaublich einfallsreich: Die meisten von ihnen haben alles, aber auch wirklich *alles* versucht, um wieder gut schlafen zu können – ohne dass es sich für sie ausgezahlt hat. Hier fordern wir Sie auf: Kämpfen Sie nicht weiter gegen die Schlaflosigkeit an und probieren Sie die wirkungsvolle Methode der Sleep School.

### WOCHE 2 ● AKZEPTIEREN ... was nicht zu ändern ist

Um wieder normal zu schlafen, sollten Sie akzeptieren, dass Sie mit Schlaflosigkeit kämpfen. Wir erklären Ihnen, wie wir Kontrolle und Akzeptanz verstehen, und helfen Ihnen, beides so einzusetzen, dass Sie Ihrem Ziel – gutem Schlaf – näher kommen. Sie werden die erste Technik kennenlernen, die Sie während des Tages üben und derer Sie sich abends bedienen, wenn Sie nicht schlafen können: Wie man mit Achtsamkeit in der Gegenwart statt in der Vergangenheit lebt und sich keine Sorgen über die



In fünf Wochen zum Schlafweltmeister



● Zukunft macht. In dieser Woche trainieren Sie, Beobachter zu sein, statt sich vom Wirbelwind Ihrer Gedanken vereinnahmen zu lassen.

### **WOCHE 3 ● BEGRÜSSEN ... was sich in Geist und Körper zeigt**

In dieser Woche lernen Sie, all die unerwünschten Gedanken, Emotionen, Körperempfindungen und Bedürfnisse wahrzunehmen, die in Ihrem Geist an die Oberfläche kommen, wenn Sie nicht schlafen können. Sie lernen, Ihre Gedanken anzusehen und zu entscheiden, welchen Sie folgen wollen, statt sie sich alle miteinander zu eigen zu machen. Außerdem lernen Sie, Raum zu schaffen für den Schmerz und das Unbehagen der Schlaflosigkeit, statt gegen sie zu kämpfen und sie damit nur weiter zu verstärken.

### **WOCHE 4 ● AUFBAUEN ... des neuen Schlafmusters**

Nun, da Sie begonnen haben, Ihre Schlaflosigkeit zu akzeptieren und nicht mehr gegen sie zu kämpfen, bauen Sie sich diese Woche neue Schlafmuster auf. Sie stellen fest, genau wie viel Schlaf Sie wann brauchen. Sie benehmen sich wieder wie ein normaler Schläfer und nehmen wirkungsvolle und konstruktive Veränderungen in Ihrer Lebensweise vor.

### **WOCHE 5 UND DARÜBER HINAUS ● LEBEN ... den Tag voll auskosten und nachts gut schlafen**

In dieser Woche konzentrieren Sie sich darauf, Ihr Leben so zu führen, wie Sie es möchten, statt sich in einer endlosen Schlacht mit Ihrer Schlaflosigkeit zu verlieren. Sie finden heraus, dass Sie leichter schlafen, wenn Sie Ihr Leben voll und ganz auskosten. Damit Sie auf dem rechten Weg bleiben, erhalten Sie Tipps, wie

Sie guten Nachtschlaf aufrechterhalten und wie Sie eventuell einer auftretenden Schlaflosigkeit begegnen.

## **Wie dieses Buch zu nutzen ist**

Das Fünf-Wochen-Programm basiert auf der Arbeit, die der Therapeut in der Sleep School mit dem Klienten leistet. Jede der fünf Wochen trägt dazu bei, Ihr Gehirn wieder auf natürlichen, tiefen, erfrischenden und regelmäßigen Schlaf zu trainieren.

Der nachfolgende Fragenkatalog verschafft Ihnen Aufschluss über die Stärken und Schwächen Ihres Schlafs und darüber, welcher Abschnitt des Programms für Sie am wichtigsten sein könnte. Nehmen Sie sich für jede Programmeinheit wenigstens eine Woche vor, damit Sie genug Zeit haben, den Text gründlich zu lesen und die Übungen zu machen. Manche Übungen sind besser auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten als andere, und so könnten Sie während der Schlafkur vor allem die Übungen machen, die bei Ihnen die beste Wirkung zeigen.

Das Kapitel «Woche 4: Aufbauen» ist sicherlich der Abschnitt, der Sie am meisten interessiert, denn schließlich wollen Sie so schnell wie möglich wieder ein normales Schlafmuster aufbauen. Doch er wurde mit Absicht in den hinteren Teil des Buches gerückt, damit Sie Zeit haben, sich darauf zu konzentrieren, wie sich Ihre Einstellung zum Schlafen verändert, bevor Sie Veränderungen in Ihrem Schlafverhalten vornehmen.

Frühere Klienten profitierten am meisten, wenn sie zunächst fortlaufend die Beschreibungen für alle fünf Wochen durchlasen. Doch wenn Sie die Thematik einer bestimmten Woche besonders anspricht, können Sie auch zuerst deren Beschreibung durchlesen und dann später zu den anderen zurückkehren.

Wir schlagen vor, dass Sie für jeden Schritt eine Woche veranschlagen, doch am besten ist es, wenn Sie Ihre eigene Geschwindigkeit finden und sich daran halten. Wenn es Wochen gibt, zu denen Sie zurückkehren wollen, nur zu: Es wird Ihnen helfen, das Gelernte zu festigen und Ihren Schlaf auf lange Sicht zu verbessern.

In jeder Woche wird eine Fallgeschichte umfassend beschrieben. Sie dient dazu, einige typische Probleme, die Ihnen vielleicht begegnen werden, und ihre Lösungen aufzuzeigen. Die Personen der Fallgeschichten wurden aus den Berichten verschiedener realer Klienten der Sleep School zusammengesetzt.

Einige der Aspekte in diesem Buch werden für Sie vollkommen neu sein, und manche Vorschläge befinden sich möglicherweise im Widerstreit mit dem, was Sie vorher gelesen oder praktiziert haben. Daher wird es Ihnen helfen, wenn Sie jede Woche mit größtmöglicher Offenheit angehen.

## Schlaflosigkeitstest der Sleep School

Bitte lesen Sie sich die Sätze des Katalogs durch und verwenden Sie die folgende Vier-Punkte-Skala, um eine Aussage über Ihre gegenwärtigen Schlafmuster zu treffen. Machen Sie den Test auf einer Kopie, damit er Ihnen am Ende des Programms noch einmal zur Verfügung steht:

- 0 Nie zutreffend
- 1 Manchmal zutreffend
- 2 Häufig zutreffend
- 3 Immer zutreffend

**WOCHE 1 ● ENTDECKEN**

Ich kämpfe unablässig, um die Kontrolle über die Qualität meines Schlafes zu erlangen. **0 1 2 3**

Ich verstehe nicht, wie sich meine Schlaflosigkeit entwickeln konnte und/oder warum sie fortbesteht. **0 1 2 3**

Ich probiere ständig Neues aus (z. B. Rituale, Hilfsmittel oder Tabletten), um meinen Schlaf zu verbessern, doch nichts hilft auf lange Sicht. **0 1 2 3**

**WOCHE 2 ● AKZEPTIEREN**

Ich denke immer über vergangene schlechte Nächte nach oder Sorge mich über zukünftigen Schlaf und habe Mühe damit, meine rasenden Gedanken nachts abzuschalten. **0 1 2 3**

Ich wechsle ständig von einem Thema zum nächsten und habe am Tag Schwierigkeiten damit, meine Konzentration aufrechtzuerhalten. **0 1 2 3**

Mir ist klar, dass ich oft wenig hilfreich reagiere, wenn es darum geht, meinen Schlaf zu verbessern. **0 1 2 3**

**WOCHE 3 ● BEGRÜßEN**

Ich habe oft negative Gedanken im Hinblick darauf, wie mein schlechter Schlaf mein Leben beeinträchtigt, und quäle mich damit, sie abzuschalten. **0 1 2 3**

Wenn ich schlafen will, dann überfallen mich starke Emotionen (z. B. Besorgnis) und Körperempfindungen (z. B. Knoten im Bauch), oder sie treten am darauffolgenden Tag auf, ohne dass ich sie kontrollieren kann. **0 1 2 3**

Es fällt mir schwer, auf letztlich wenig hilfreiche Bedürfnisse zu verzichten, wenn ich einschlafen will (z. B. Fernsehen, eine Schlaftablette nehmen oder Alkohol trinken). **0 1 2 3**

**WOCHE 4 • AUFBAUEN**

Ich habe meine Schlafmuster verändert, um die Kontrolle über meinen Schlaf zu gewinnen (z. B. lange Entspannungsphase vor dem Zubettgehen, frühes oder spätes Zubettgehen, ausschlafen oder täglich einen langen Mittagsschlaf, alleine schlafen oder mitten in der Nacht aufstehen).

**0 1 2 3**

Meine Schlafzimmerumgebung muss genau richtig sein (z. B. Licht, Temperatur, Geräusche), sonst kann ich nicht schlafen.

**0 1 2 3**

Ich habe große Veränderungen in meiner Lebensweise vorgenommen (z. B. Ernährungsumstellung und keine abendlichen Geselligkeiten), damit ich einschlafen kann.

**0 1 2 3****WOCHE 5 UND DARÜBER HINAUS • LEBEN**

Ich komme in meinem Leben nicht weiter voran, bevor ich nicht meine Schlaflosigkeit in den Griff bekommen habe.

**0 1 2 3**

Ich spüre, dass sich meine Schlaflosigkeit negativ auf meinen Alltag auswirkt (z. B. auf Beziehungen, Energie oder Arbeit).

**0 1 2 3**

Auch wenn ich besser schlafe, mache ich mir immer Sorgen, dass meine Schlaflosigkeit zurückkehren und mich für alle Zeiten quälen könnte.

**0 1 2 3****Ergebnisse**

Addieren Sie Ihre Ergebnisse und tragen Sie die Summe hier ein:

---

Die Höhe des Ergebnisses zeigt Ihnen an, wie sehr Sie gegenwärtig mit Ihrer Schlaflosigkeit ringen; je höher die Summe, desto stärker Ihr Ringen. Ihre Antwort wird Ihnen außerdem zeigen, welche der fünf Wochen für Sie die wichtigste sein könnte. Wenn Sie in einer bestimmten Woche ein auffallend hohes

Ergebnis erzielen, dann werden Sie sich dieser Woche vielleicht besonders intensiv zuwenden wollen.

Wenn Sie sich Notizen machen, haben Sie es leichter, Ihren Fortschritt auf Ihrem Weg durch das Programm zu verfolgen. Aufschlussreich ist es außerdem, den Test am Ende der fünf Wochen noch einmal zu wiederholen.