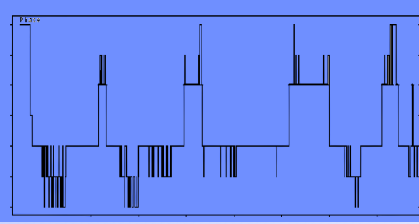


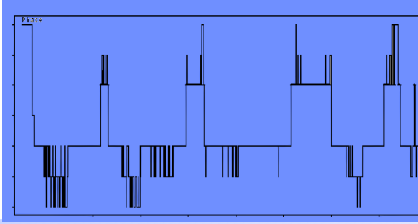
Kurzintervention bei Insomnie

3. Sitzung



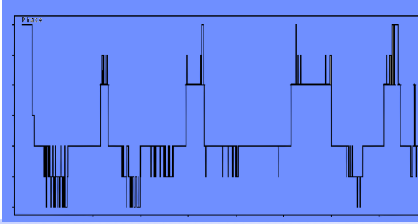
Überblick

- ➡ Besprechung des zweiten Schlafprotokolls und Erfahrungsaustausch
- ➡ Hausaufgaben



Erfahrungsaustausch

- Besprechung des zweiten Schlafprotokolls: Konnten Sie die Schlafregeln umsetzen?
- Erfahrungsaustausch: Probleme/Erfolge
 - Was läuft gut?
 - Gibt es schon Veränderungen?
 - Was ist schon besser?
- ... und denken Sie daran: Veränderung des Schlafs braucht Zeit.



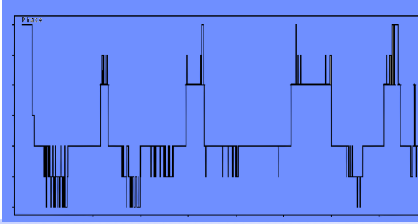
Schlafregeln

1. Verringere die Zeit im Bett.

2. Stehe morgens unabhängig von der Schlafdauer zur gleichen Zeit auf.

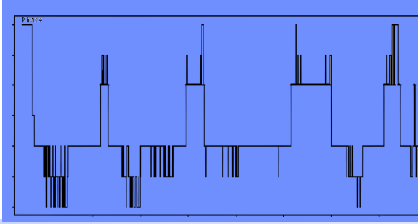
3. Gehe nie ins Bett, wenn du nicht schläfrig bist.

4. Nutze das Bett nur zum Schlafen.



Hausaufgabe

- ☒ Umsetzen der vier Schlafregeln!
- ☒ Das dritte Schlafprotokoll führen.



Das nehme ich aus der dritten Sitzung mit: