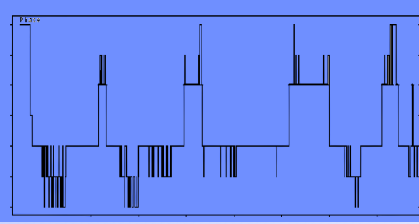


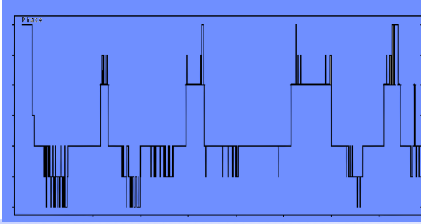
# Kurzintervention bei Insomnie

## 1. Sitzung



# Überblick

- ➡ Programm insgesamt
- ➡ Idee dahinter
- ➡ Schlafregeln
- ➡ Hausaufgaben

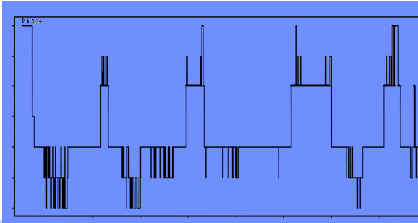


# Programm insgesamt

- Vier Sitzungen à 60 Minuten statt der bisher üblichen 8–10 Doppelstunden
- Die Abstände zwischen den Sitzungen werden immer länger.
- Die Gesamtdauer liegt dann bei sechs Wochen.

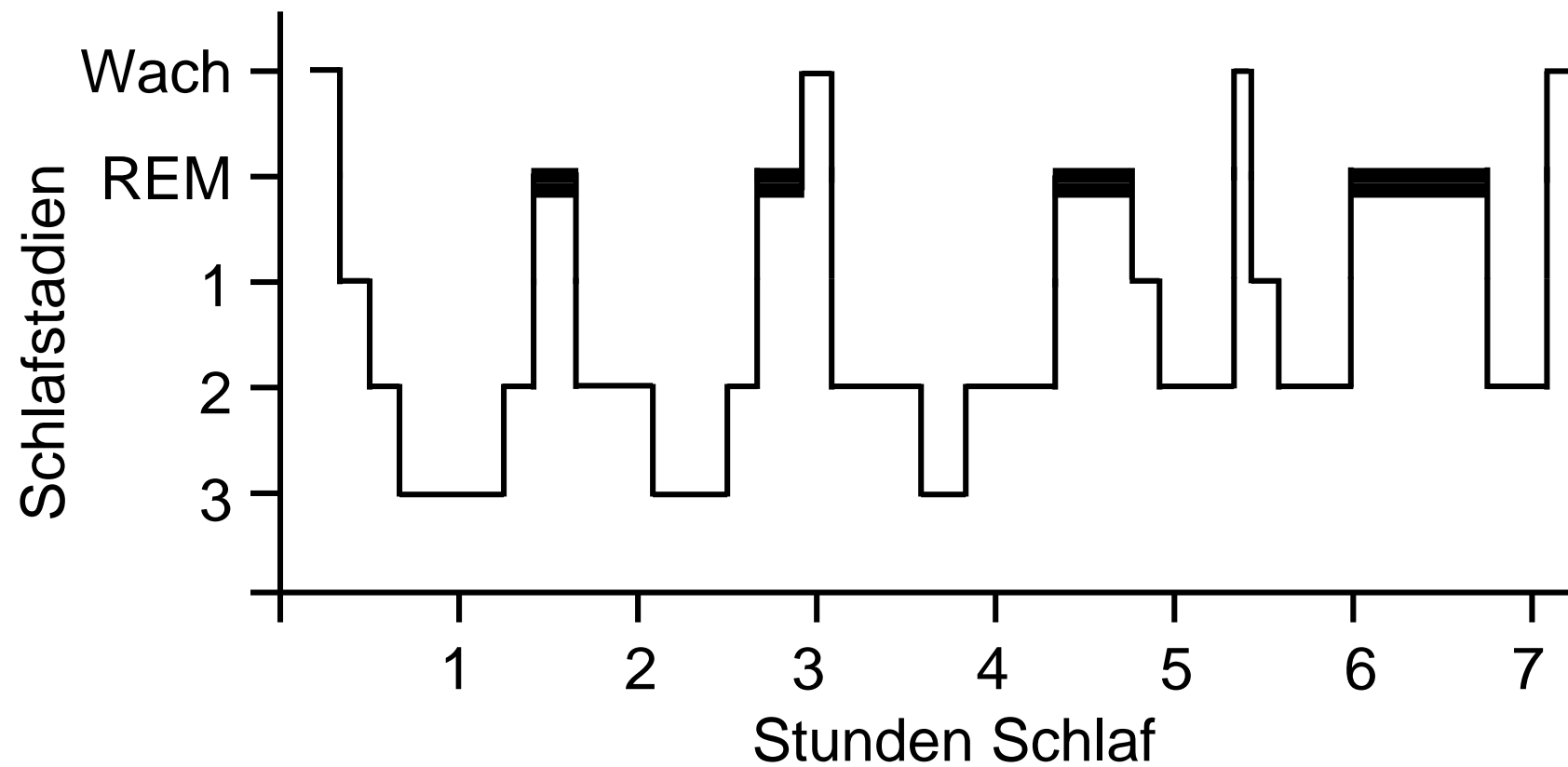
## Überblick über die Sitzungen:

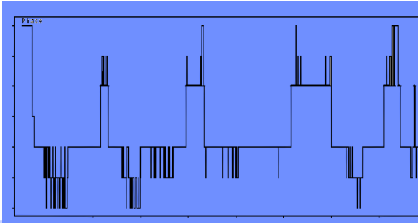
- 1. Sitzung:  
Vermittlung der theoretischen Hintergründe
- 2. Sitzung:  
Erfahrungsaustausch und Personalisierung der Regeln
- 3. Sitzung:  
Kontrolle und Motivation
- 4. Sitzung:  
Kontrolle, Vergleich zum Beginn und Motivation



Idee dahinter

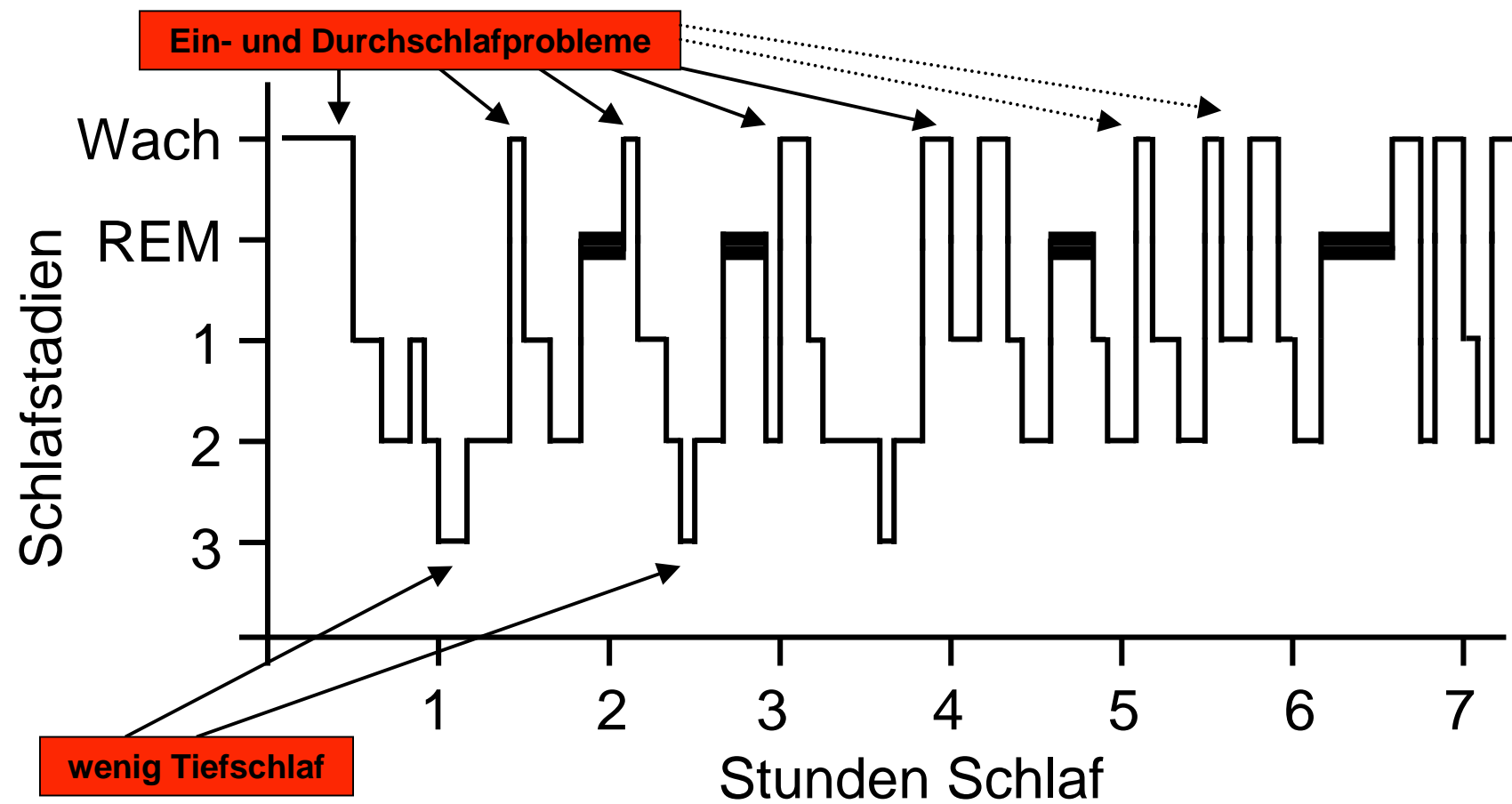
## typischer Schlaf

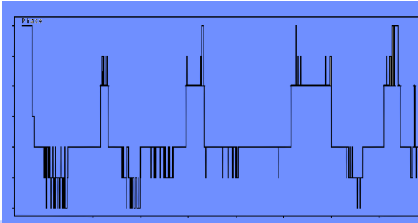




Idee dahinter

## gestörter Schlaf





# Idee dahinter

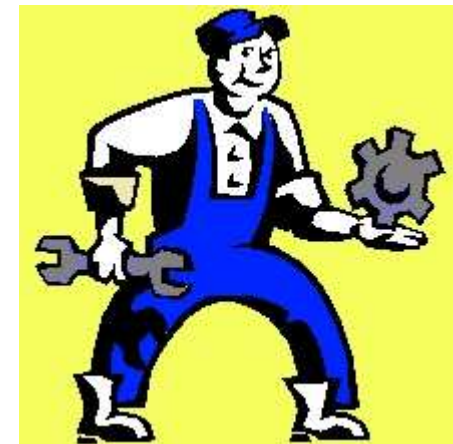
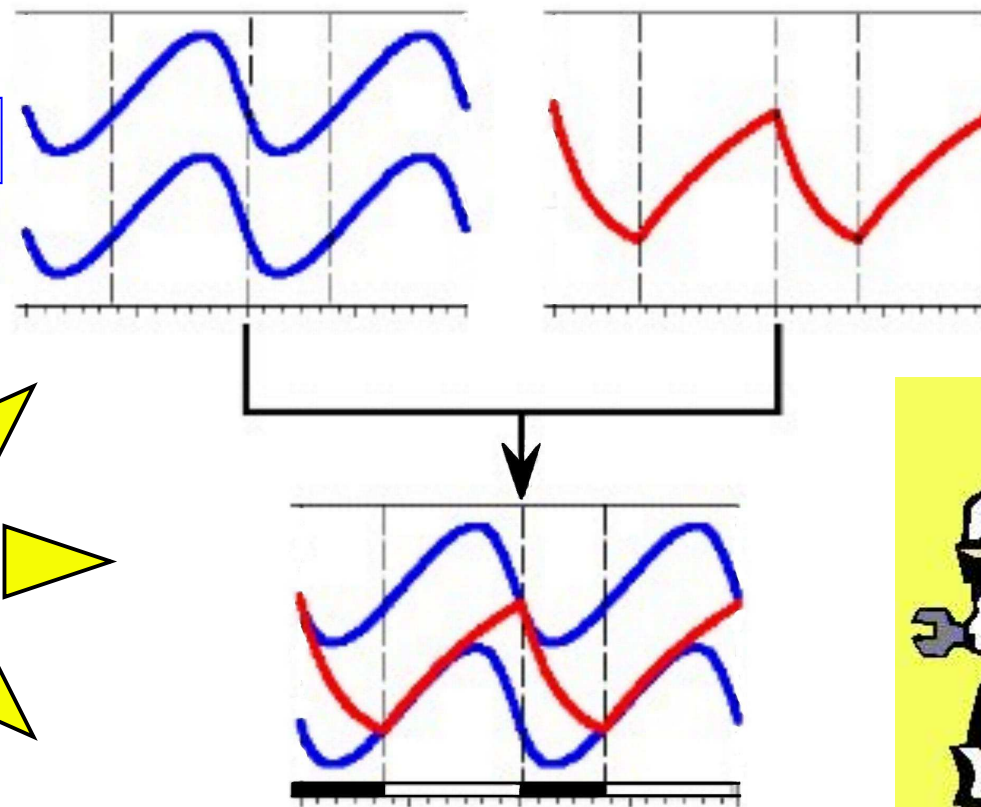
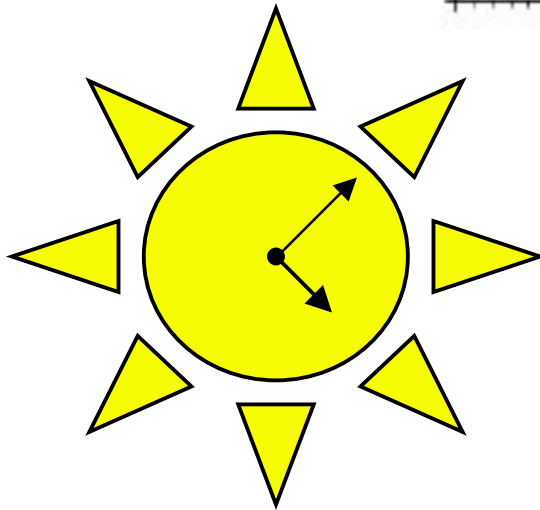
## 2-Prozess-Modell des Schlafs I

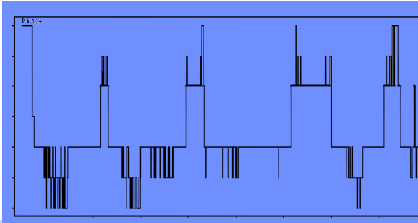
Prozess C

Prozess S

innere Uhr

Schlafdruck

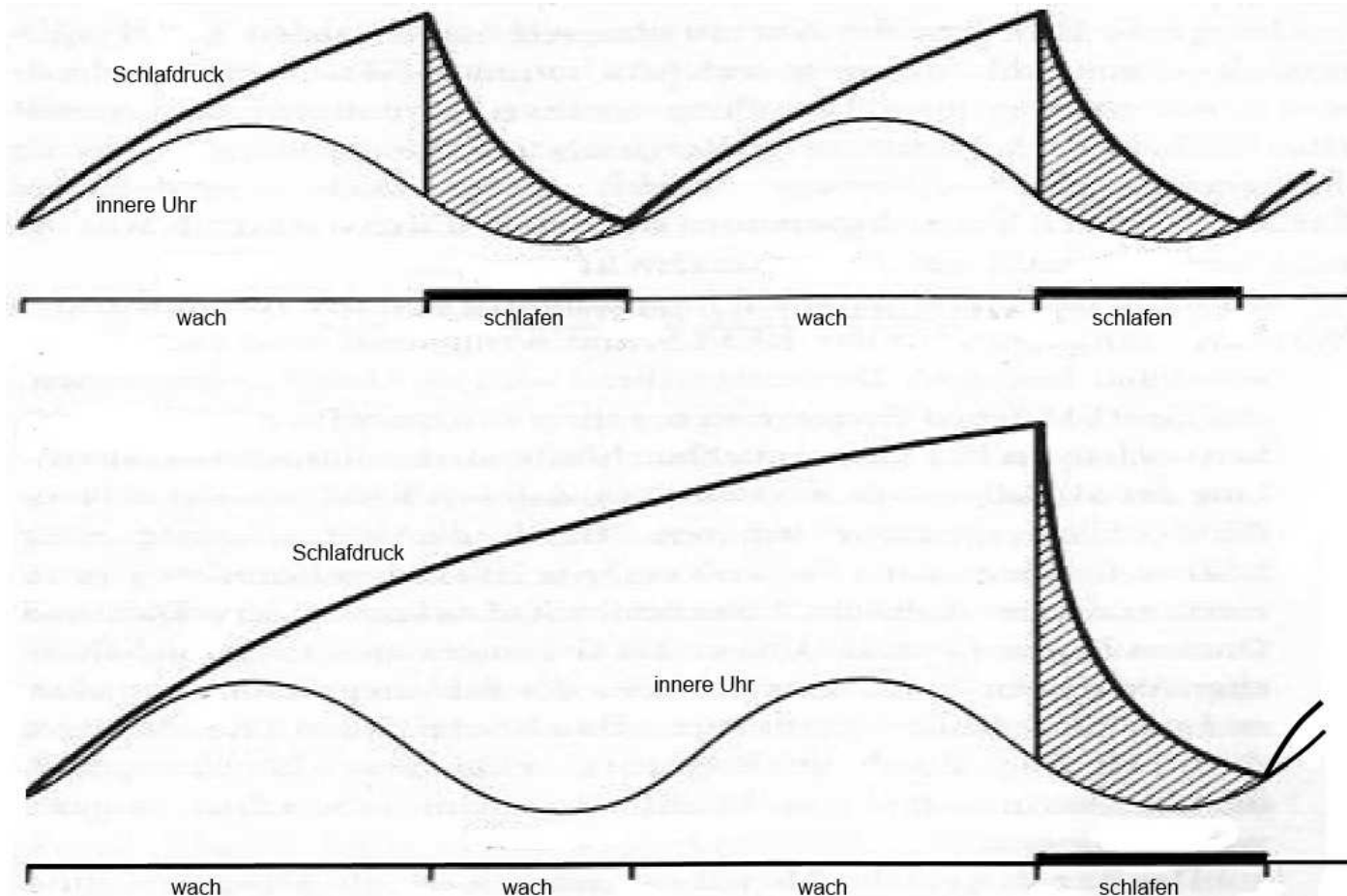


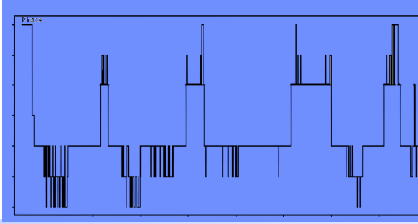


# Idee dahinter

## 2-Prozess-Modell des Schlafs II

Eigene Darstellung in Anlehnung an: Borbély, A. A. (1987). Das Geheimnis des Schlafs: Neue Wege und Erkenntnisse der Forschung. München: Deutscher Taschenbuch Verlag.

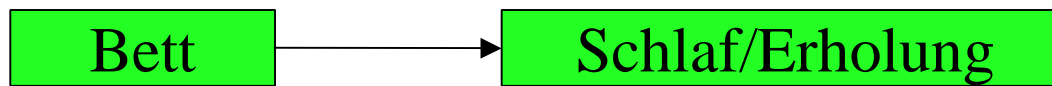




# Idee dahinter

## Lernen durch zeitliche Nähe

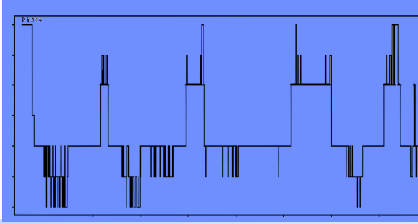
Normalerweise geht man ins Bett, wenn man schläfrig ist und schläft ein:



Bei chronischen Ein- und Durchschlafstörungen hat der Körper hingegen gelernt:







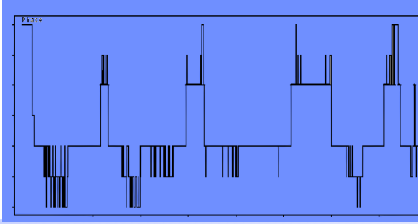
# Schlafregeln

1. Verringere die Zeit im Bett.

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

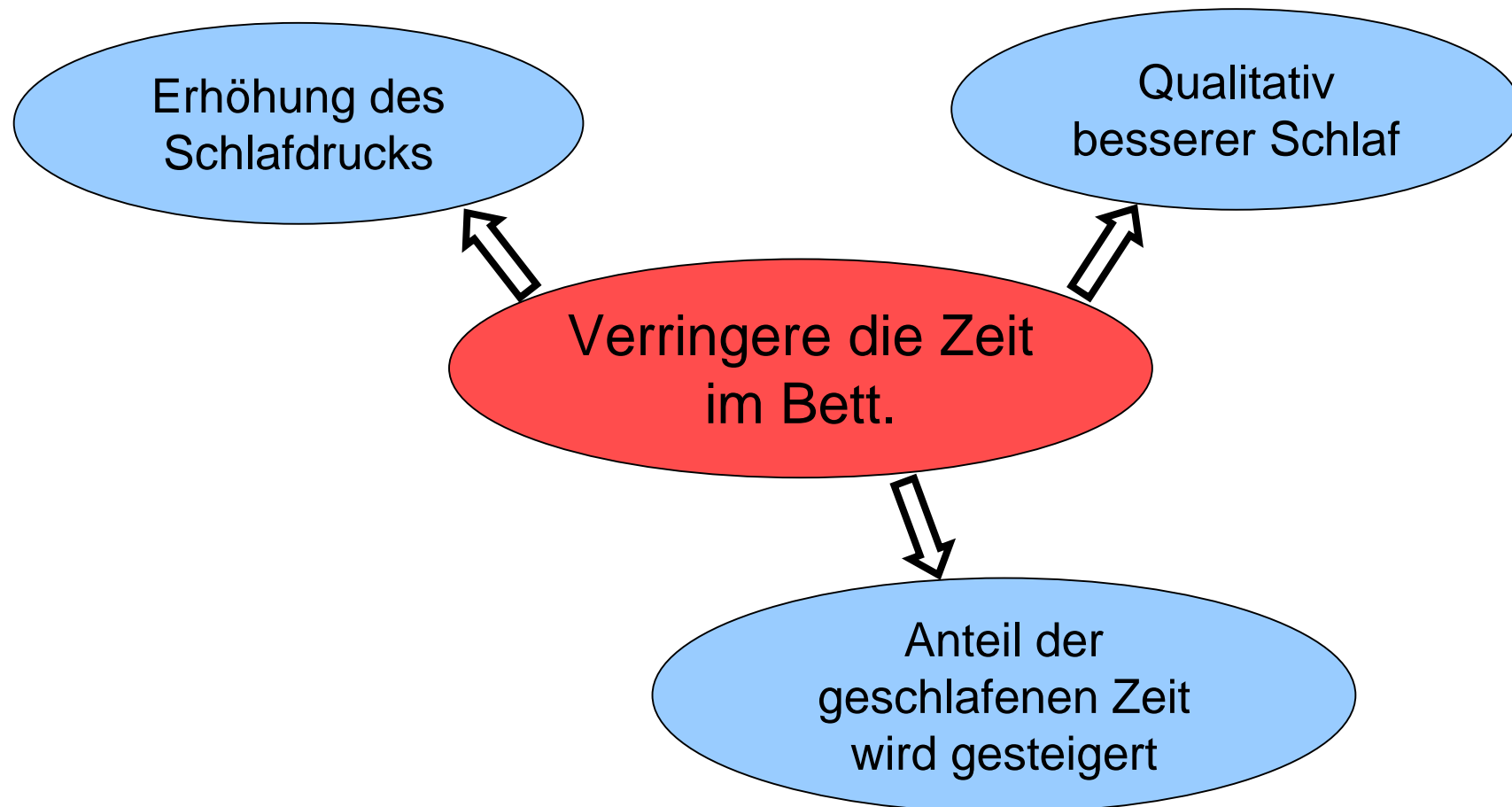
3. Gehe nie ins Bett, wenn du nicht schläfrig bist.

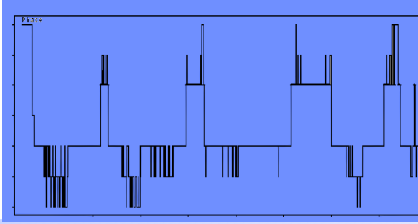
4. Nutze das Bett nur zum Schlafen.



# Schlafregeln

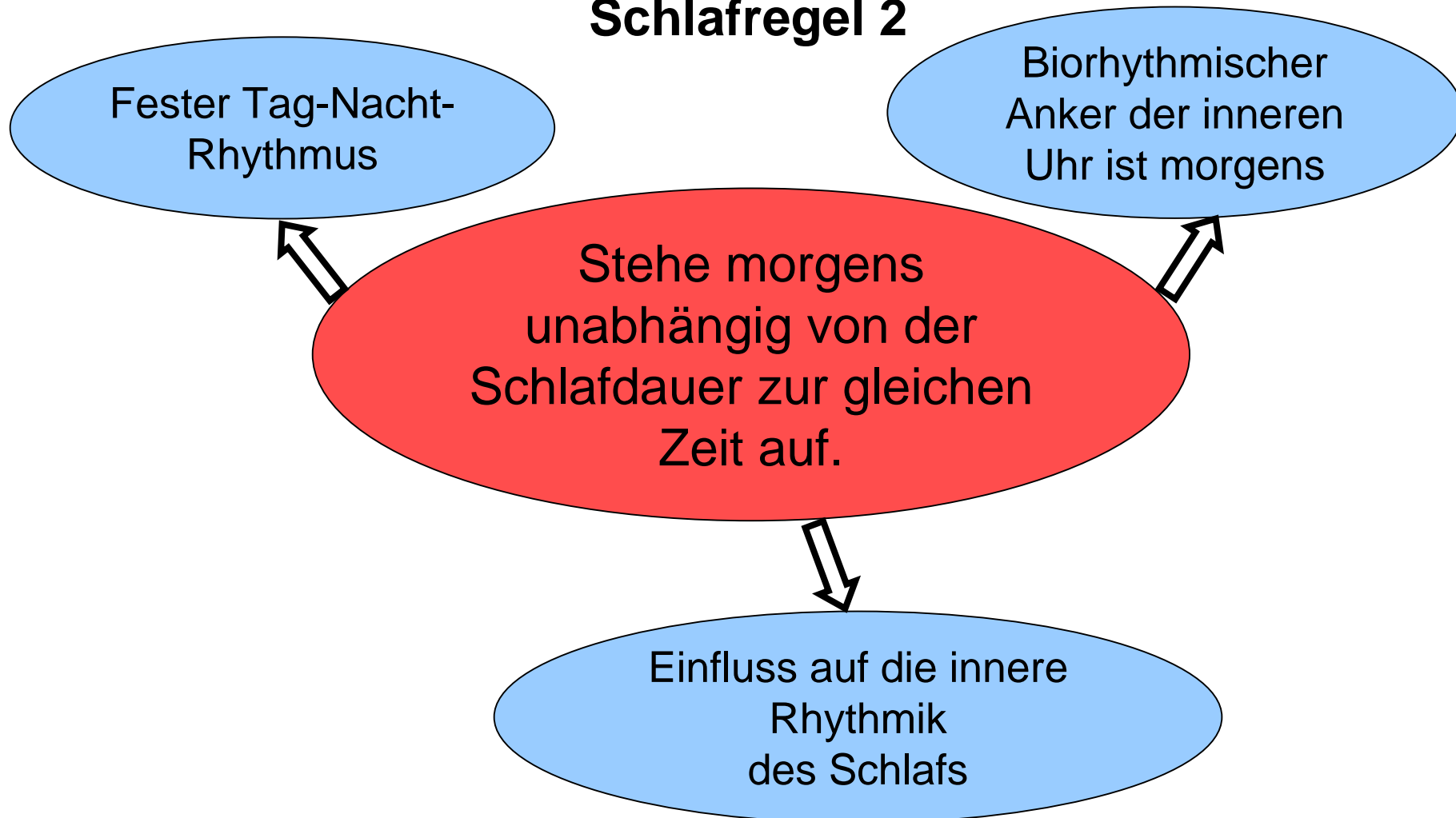
## Schlafregel 1

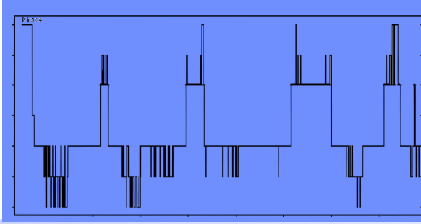




# Schlafregeln

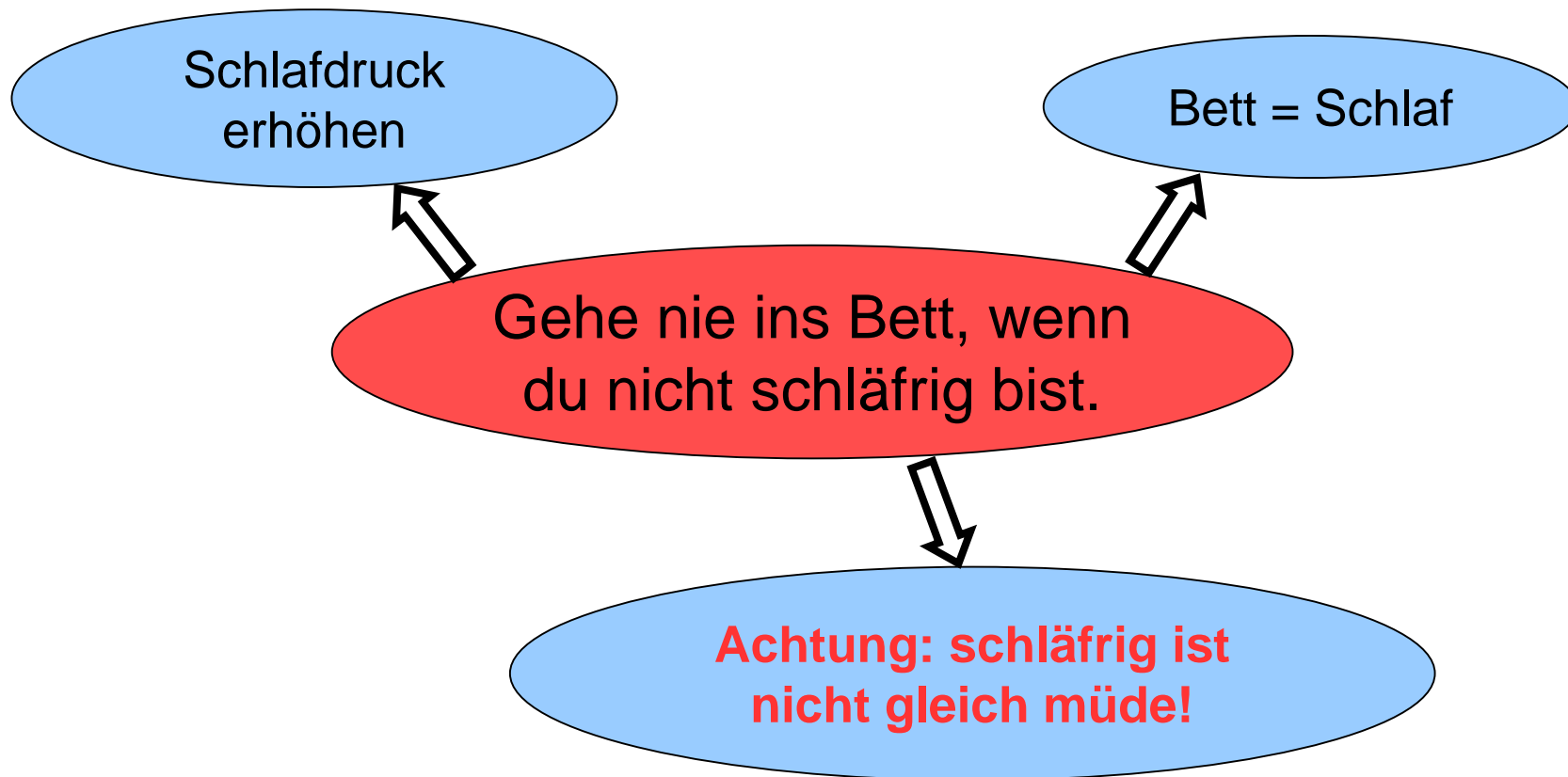
## Schlafregel 2

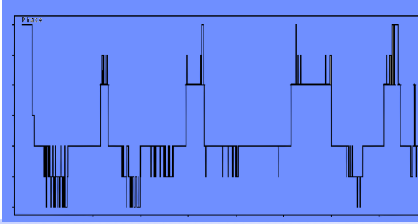




# Schlafregeln

## Schlafregel 3





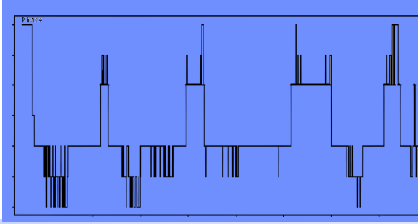
# Schlafregeln

## Schlafregel 4

Nutze das Bett nur  
zum Schlafen.

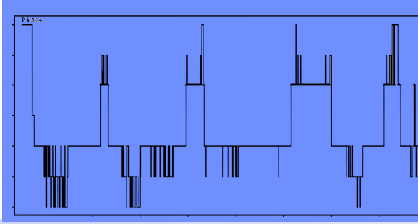


Bett = Schlaf



# Hausaufgabe

- ☒ Umsetzen der vier Schlafregeln!
- ☒ Das zweite Schlafprotokoll führen.
- ☒ Fragebogen „Schlafgewohnheiten“ ausfüllen und beim nächsten Mal mitbringen.



**Das nehme ich aus der ersten Sitzung mit:**