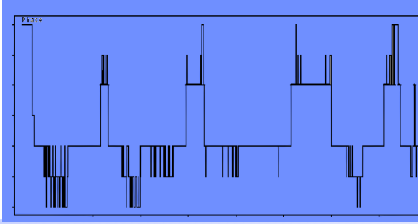


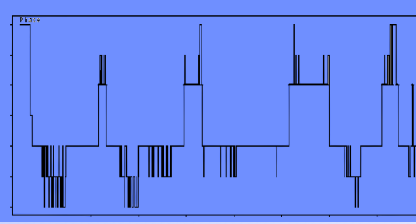
Kurzintervention bei Insomnie

2. Sitzung



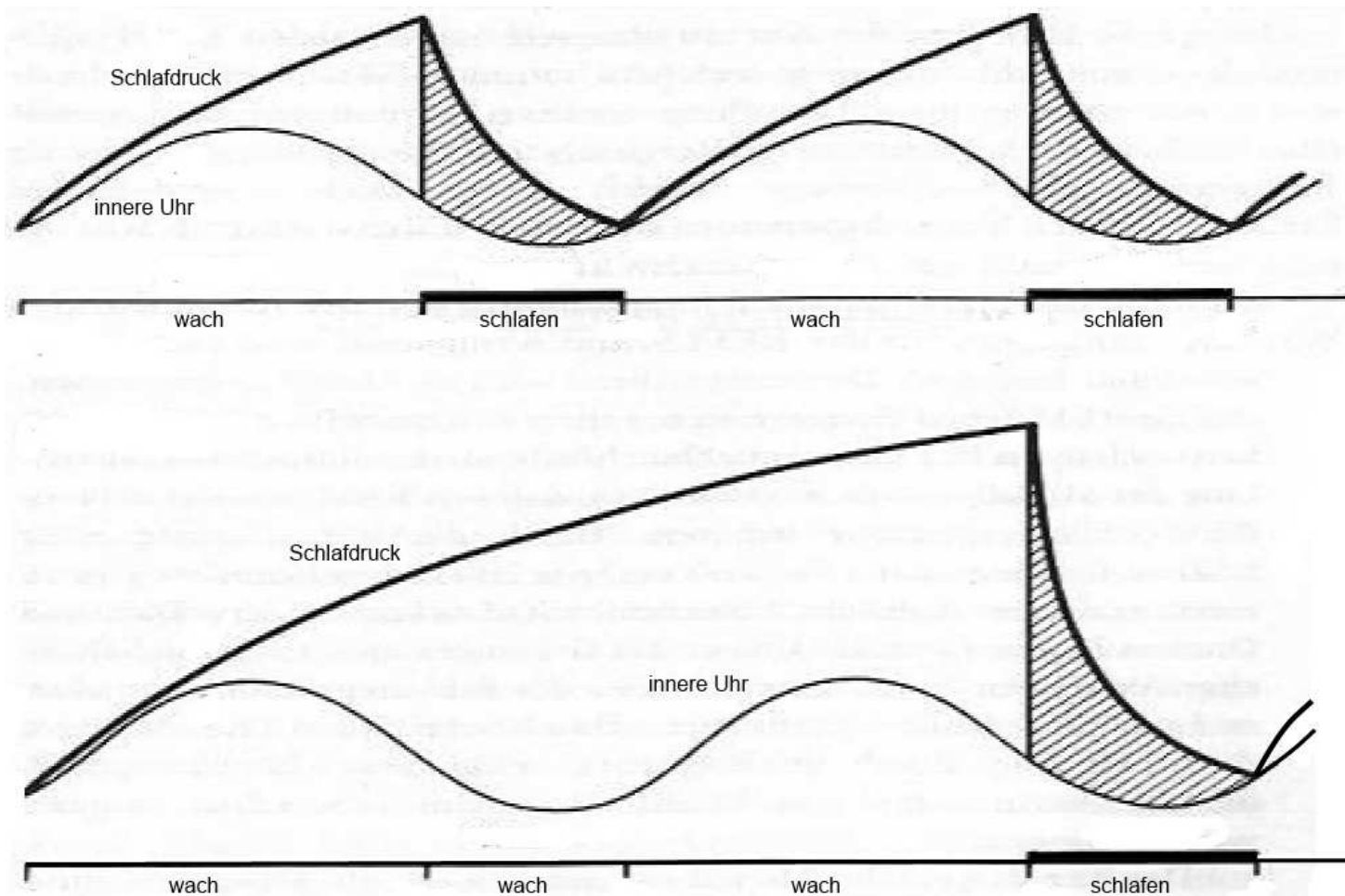
Überblick

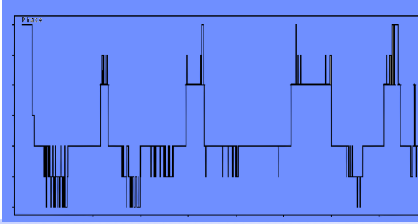
- ➡ Idee dahinter (Wiederholung)
- ➡ Erfahrungsaustausch
Besprechung des zweiten Schlafprotokolls
Fragebogen „Schlafgewohnheiten“
- ➡ Hausaufgaben



Idee dahinter

2-Prozess-Modell des Schlafs

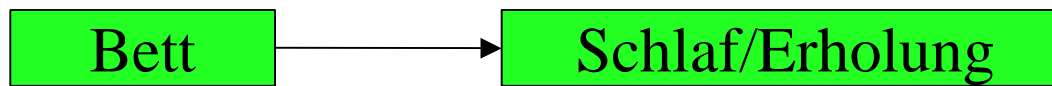




Idee dahinter

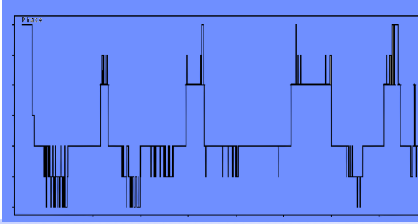
Lernen durch zeitliche Nähe

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



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





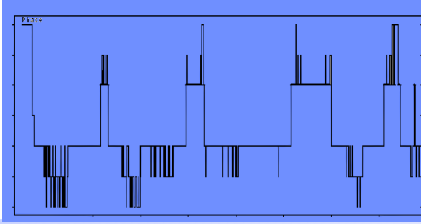
Schlafregeln

1. Verringere die Zeit im Bett.

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

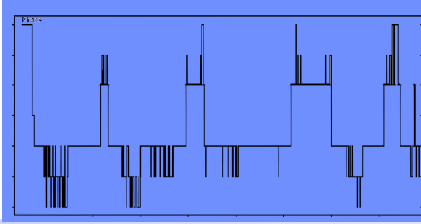
3. Gehe nie ins Bett, wenn du nicht schläfrig bist.

4. Nutze das Bett nur zum Schlafen.



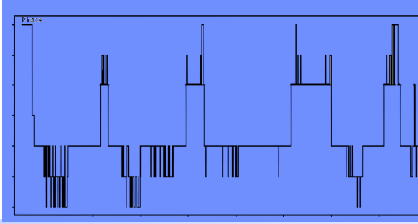
Erfahrungsaustausch

- Besprechung des Fragebogens „Schlafgewohnheiten“ und des zweiten Schlafprotokolls: Wie passen die Regeln bei Ihnen?
- Konnten Sie die Schlafregeln umsetzen?
 - Was hat gut funktioniert?
 - Wo war die Umsetzung schwierig?
- ... und denken Sie daran: Veränderung des Schlafs braucht Zeit.



Hausaufgabe

- ☒ Umsetzen der vier Schlafregeln!
- ☒ Das zweite Schlafprotokoll weiterführen.



Das nehme ich aus der zweiten Sitzung mit: