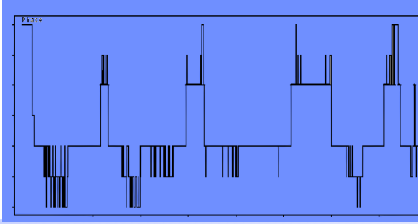


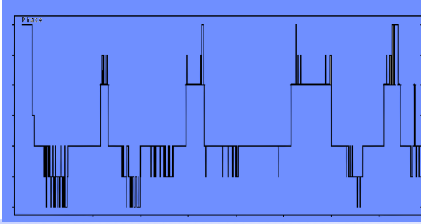
Kurzintervention bei Insomnie

4. Sitzung



Überblick

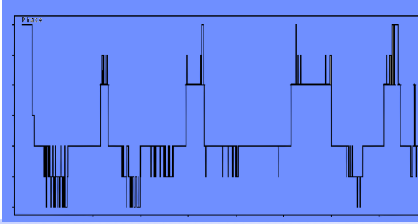
- ➡ Besprechung des dritten Schlafprotokolls und Erfahrungsaustausch
- ➡ Vergleich erstes und drittes Schlafprotokoll
- ➡ Fragebögen
- ➡ Hausaufgaben



Erfahrungsaustausch

- Erfahrungsaustausch: Probleme und Erfolge
 - Was läuft gut?
 - Gibt es Veränderungen?
 - Was ist besser geworden?

- Besprechung des dritten Schlafprotokolls: Konnten Sie die Schlafregeln umsetzen?



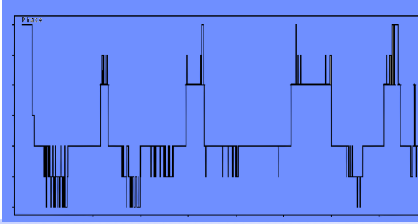
Schlafregeln

1. Verringere die Zeit im Bett.

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

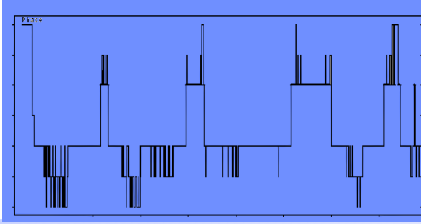
3. Gehe nie ins Bett, wenn du nicht schläfrig bist.

4. Nutze das Bett nur zum Schlafen.



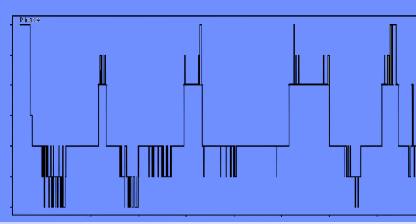
Vergleich/Abschluss

- ✓ Was hat sich zwischen dem ersten und dem dritten Schlafprotokoll verändert?
- ✓ Was nehmen Sie aus dem Training mit und was möchten Sie weiterhin beibehalten?
- ✓ Vergleich Insomnieschwere und Tagesschläfrigkeit.
- ✓ ... und denken Sie daran: Veränderung des Schlafs braucht Zeit.



Hausaufgabe

- ☒ Umsetzen der vier Schlafregeln!
- ☒ Nehmen Sie bei Bedarf Ihre Unterlagen zu Hilfe.
- ☒ Das vierte Schlafprotokoll führen.



Das nehme ich aus der vierten Sitzung mit: