

SCHLAFEN Sie gut



Hilfestellungen bei Ein- und Durchschlafstörungen

Die Inhalte dieses Handouts dienen der allgemeinen Information und ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige individuelle fachliche Abklärung oder Behandlung. Eine Haftung für die Anwendung der Anregungen sowie für individuelle Folgen ist ausgeschlossen.

Klären Sie zunächst mögliche körperliche Ursachen ab



Schlaflabor

Eine Untersuchung im Schlaflabor kann helfen, Schlafstörungen und mit dem Schlaf verbundene Erkrankungen zu diagnostizieren. Auch bei schlafbezogenen Atemstörungen wie Schlafapnoe, also nächtlichen Atemaussetzern, kann eine Abklärung im Schlaflabor sinnvoll sein. Eine Überweisung ins Schlaflabor kann über eine hausärztliche oder fachärztliche Praxis erfolgen. Zuständig sind dafür zum Beispiel Fachrichtungen wie Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Neurologie, Psychiatrie oder Innere Medizin, etwa mit Spezialisierungen in Kardiologie, Diabetologie oder Pneumologie.

Erhöhen Sie Ihren Schlafdruck

Schlafdruck bezeichnet das natürliche Bedürfnis des Körpers nach Schlaf, das im Laufe des Wachseins kontinuierlich ansteigt. Je länger ein Mensch wach ist, desto stärker wird in der Regel das Gefühl von Müdigkeit. Während des Schlafs baut sich dieser Schlafdruck wieder ab, sodass nach ausreichender Erholung neue Wachheit und Leistungsfähigkeit entstehen können.



Wann Sie schlafen gehen sollten

Gehen Sie möglichst erst dann schlafen, wenn Sie tatsächlich müde sind. Ihr Körper signalisiert in der Regel gut, wann es Zeit ist, schlafen zu gehen. Orientieren Sie sich daher eher an Ihrem Müdigkeitsgefühl als an starren Uhrzeiten.



Senken Sie den inneren Druck

Der Schlafbedarf ist individuell. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper sich den Schlaf holt, den er zur Regeneration braucht. Versuchen Sie, starre Vorstellungen darüber loszulassen, wann genau Sie schlafen sollten und wie viele Stunden Schlaf „richtig“ wären. Nehmen Sie sich den Druck, unbedingt schlafen zu müssen. Es kann hilfreich sein, die Erwartungen an den Schlaf bewusst zu senken. Das fördert Ihre Gelassenheit und unterstützt Ihre innere Ruhe.



Klarsicht
Coaching & Supervision
Psychosoziale Beratung

Anette Lammel, MA

VIA Therapiezentrum
Herrnkirchengasse 6
2500 Baden

0660 / 564 11 33
office@beratung-klarsicht.at
www.beratung-klarsicht.at

„Schlafen Sie gut“
Seite 1 von 3

Bereiten Sie sich gut auf den Schlaf vor

Beenden Sie anstrengende oder aktivierende Tätigkeiten möglichst etwa vier Stunden vor dem Zubettgehen. Falls Ihnen in dieser Phase noch Aufgaben oder Gedanken durch den Kopf gehen, schreiben Sie diese auf. So können diese Gedanken für heute ruhen.

Beginnen Sie etwa zwei Stunden vor dem Schlafengehen mit einem persönlichen, beruhigenden Abendritual. Nachfolgend finden Sie einige Anregungen:



Tee als sanftes Abendritual

Baldrian, Melisse, Passionsblume und Hopfen können dabei unterstützen, zur Ruhe zu kommen und das Einschlafen zu erleichtern.



Beruhigender Duft

100 % ätherisches Lavendelöl kann – sofern es gut vertragen wird – als Badezusatz entspannend wirken. Sechs Tropfen bei einer Badezeit von maximal 15 Minuten können wohltuend sein.

Auch ein Kräuterkissen kann durch seinen Duft beruhigend wirken. Dafür können zum Beispiel 100 Gramm Lavendel und 50 Gramm Hopfenblüten in eine Stoffhülle gefüllt werden.



Loslassen mit der „4-7-8 Atemübung“

Die „4-7-8-Atemübung“ kann helfen, Ihr Nervensystem zu beruhigen. Dabei atmen Sie 4 Sekunden lang ein, halten den Atem 7 Sekunden lang an und atmen anschließend 8 Sekunden lang bewusst aus. Eine Video-Anleitung zur „4-7-8-Atemübung“ finden Sie hier:

https://www.youtube.com/watch?v=tcJSVil_RRg



Geführte Meditation

Gönnen Sie sich eine geführte Meditation als Einschlafhilfe. Im Internet finden sich dazu viele unterschiedliche Angebote. Wichtig ist, dass Sie eine Stimme und Form wählen, die Sie als angenehm empfinden. Beispiele für geführte Meditationen: <https://www.youtube.com/@ohrinse>

Falls Sie dennoch nicht ein- und/oder durchschlafen können



Wechseln Sie den Raum und beschäftigen Sie sich ruhig

Falls Sie trotz aller Bemühungen über längere Zeit wachliegen, stehen Sie wieder auf und wechseln Sie den Raum. Ziel ist es, den Druck aus der Situation zu nehmen.

Widmen Sie sich einer ruhigen, einfachen Beschäftigung, zum Beispiel Lesen oder einer leichten Tätigkeit im Haushalt. Das kann helfen, Anspannung zu reduzieren und den Schlafdruck wieder ansteigen zu lassen.



Klarsicht
Coaching & Supervision
Psychosoziale Beratung

Anette Lammel, MA

VIA Therapiezentrum
Herrnkirchengasse 6
2500 Baden

0660 / 564 11 33
office@beratung-klarsicht.at
www.beratung-klarsicht.at

„Schlafen Sie gut“
Seite 2 von 3

Am Tag danach



Führen Sie ein Schlaftagebuch

Führen Sie ein Schlaftagebuch. Darin bewerten Sie Ihren Schlaf auf einer Skala von 0 bis 10.

0 bedeutet: eine sehr schlechte Nacht, kaum Erholung, gefühlt fast kein Schlaf.

10 bedeutet: eine sehr erholsame Nacht, Sie fühlen sich fit und ausgeruht.

Analysieren Sie anschließend Ihren Vortag anhand folgender Fragen:

- Was habe ich an diesem Tag anders gemacht als sonst?
- Wie war meine Stimmung tagsüber?
- Mit welchen Personen war ich in Kontakt?
- Wie sah mein Tag aus? (Arbeit, Ausbildung, Freizeit, Aktivitäten)
- Habe ich etwas an meinen gewohnten Abläufen verändert?
- Womit war ich gedanklich beschäftigt?
- Welche Filme, Serien oder Nachrichten habe ich konsumiert?
- Welche Bücher, Zeitungen oder Zeitschriften habe ich gelesen?
- Was habe ich mir am Smartphone angesehen?
- Habe ich mich körperlich betätigt? (z.B. Sport, Bewegung, Gartenarbeit oder Hausarbeit)
- Was habe ich gegessen und getrunken?
- Gab es etwas, worüber ich mich aufgeregt habe?
- Gab es etwas, das mir besonders gutgetan hat?

Lernen Sie von Ihren eigenen Beobachtungen

Wenn Sie gut geschlafen haben, achten Sie darauf, was am Vortag möglicherweise hilfreich war.

Wenn Sie schlecht geschlafen haben, prüfen Sie Ihre Angaben: Was davon war eher belastend? Was könnten Sie vermeiden oder verändern?

Das Schlaftagebuch kann Ihnen dabei helfen, die eigenen Schlafbedingungen besser zu verstehen und Schritt für Schritt günstige Gewohnheiten zu entwickeln.

*Ich wünsche Ihnen
erholsame Nächte und
einen guten Schlaf.*

*Herzliche Grüße,
Anette Lammel*



Klarsicht
Coaching & Supervision
Psychosoziale Beratung

Anette Lammel, MA

VIA Therapiezentrum
Herrnkirchengasse 6
2500 Baden

0660 / 564 11 33
office@beratung-klarsicht.at
www.beratung-klarsicht.at

„Schlafen Sie gut“
Seite 3 von 3