



Jürgen Kühn  
Heilpraktiker für Psychotherapie

# **„Schlafhygiene“**

## **Praktischer Teil**

### **Dinge, die Sie unterlassen sollten :**

- Ab Nachmittag keine koffeinhaltigen Getränke mehr (Kaffe, Cola, Schwarztee, ..).
- Alkohol weitgehend vermeiden und nicht als Schlafmittel einsetzen.
- Keine „Nickerchen“ dazwischen oder Mittagsschlaf mehr.
- Keine schweren Mahlzeiten am Abend (wegen erhöhter Magen-Darm-Tätigkeit).
- Keine gedanklichen und körperlichen Anstrengungen mehr vor dem Zubettgehen (wegen Ausschüttung des Stresshormons „Cortisol“).

### **Dinge, die Sie tun sollten:**

- Nur ins Bett gehen, wenn Sie müde sind.
- Das Bett nur zum Schlafen benutzen.
- Regelmäßige körperliche Aktivitäten / Gegen Abend tut ein ruhiger Abendspaziergang gut.
- Einführung eines Einschlafrituals, wie z.B. ein „Bild der Ruhe“, eine Phantasiereise oder gezielte Entspannung durch autogenes Training oder progressive Muskelentspannung.
- Im Schlafzimmer eine Schlaf-Atmosphäre erzeugen.
- Keine langen Wachphasen im Bett. Wenn Sie nicht mehr schlafen können, dann das Bett verlassen und sich mit ruhigen Dingen beschäftigen, bis Sie wieder müde werden.



Jürgen Kühn  
Heilpraktiker für Psychotherapie

## **„Schlafhygiene“**

### **Gedanklicher Teil**

#### **Negative Gedanken**

„Der Mensch braucht 7-8 Stunden Schlaf.“

„Wenn ich jetzt nicht einschlafe, bin ich morgen nicht leistungsfähig“

„Ich liege schon so lange wach – das wird mal wieder eine schlechte Nacht.“

„Ich werde noch ganz verrückt und unruhig.“

#### **Realistische Gedanken**

Die individuelle Schlafdauer ist völlig unterschiedlich.

Die Leistungsfähigkeit hängt nicht nur von Schlaf, sondern auch von Ihrer Psyche / Einstellung ab, sodaß Sie letztendlich einiges wieder ausgleichen können.

Es ist keine "schlechte Nacht", sondern nur eine Nacht mit wenig Schlaf. Sich darüber noch zu ärgern, macht die Nacht weitaus schlimmer, als nur eine Nacht mit wenig Schlaf zu haben.

Ich entspanne mich, denke an ein positives, Ruhe-Bild, mache Entspannungsübungen oder stehe auf, bis ich wieder müde bin. Es ist nur eine Nacht mit wenig Schlaf, keine Katastrophe.