

# Carolin Marx-Dick Mein Schlaf-Gut-Journal

Leseprobe

[Mein Schlaf-Gut-Journal](#)

von [Carolin Marx-Dick](#)

Herausgeber: Kamphausen Media GmbH



<https://www.narayana-verlag.de/b27484>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.

Ä Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern

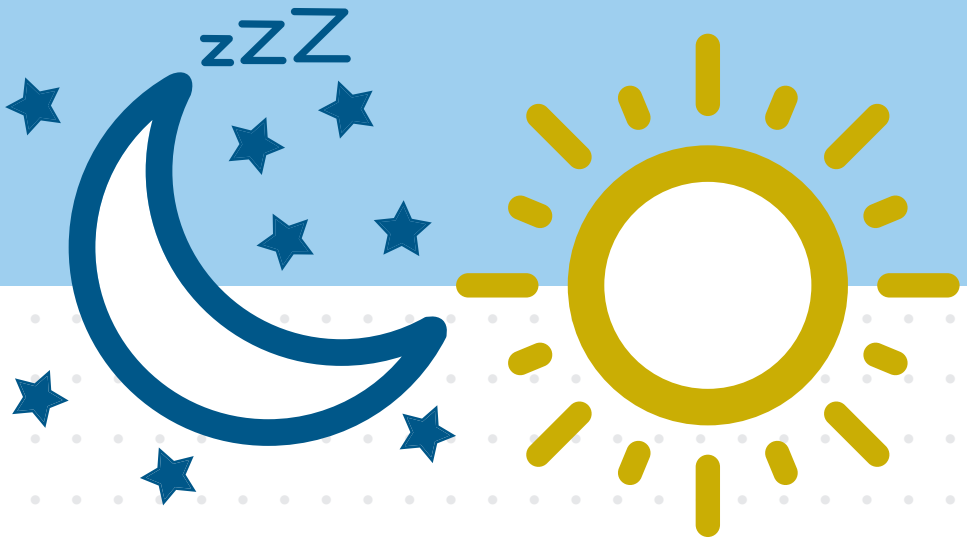
Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.de](mailto:info@narayana-verlag.de)

<https://www.narayana-verlag.de>



# Mein Schlaf-Gut-Journal



*Ausgeschlafen durch den Tag*

*mit Dr. Carolin Marx-Dick*

*fischer & gann*

## INHALT

<b>Liebe Schläferin, lieber Schläfer</b> .....	8
<b>Schlaf ist wichtig!</b> .....	10
<b>Das solltest Du über den Schlaf wissen</b> .....	12
<b>1. Der gesunde Schlaf</b> .....	12
Die „Schlafarchitektur“ .....	12
Der Ausgleich von Wachheit und Müdigkeit .....	15
Hormone, die über den Schlaf bestimmen .....	17
Melatonin .....	17
Cortisol .....	18
Die Veränderung des Schlafes über die Lebensspanne .....	21
Die Funktionen des Schlafes .....	23
Regeneration .....	24
Aufräumen und Platz für Neues schaffen .....	24
Gedächtnisbildung .....	25
Emotionsregulation .....	26
Aufbau des Immunsystems .....	26
Verdauung .....	26
Kalibrierung .....	27
<b>2. Schlafstörungen</b> .....	28
Insomnien .....	28
Schlafbezogene Atmungsstörungen .....	29
Hypersomnien zentralnervösen Ursprungs .....	30
Zirkadiane Rhythmusstörungen .....	30
Parasomnien .....	31
Schlafbezogene Bewegungsstörungen .....	32
Wie entstehen Schlafstörungen (Insomnien)? .....	33
Diagnostik .....	36
Anamnese .....	37
Diagnostik im Schlaflabor .....	43

Smartwatches, Sleep- und Actitracker .....	46
Therapieangebote für Menschen mit Schlafstörungen (Insomnien) ...	46
1. Kognitive Verhaltenstherapie .....	46
2. Weitere Behandlungsansätze .....	53
<b>Mein Schlaf und meine Schlafstörung .....</b>	<b>61</b>
<i>Schlaftests: Wie gut schläfst Du?</i> .....	62
1. Test: Insomnie .....	62
2. Test: Schlafbezogene Atmungsstörungen .....	63
3. Test: Hypersomnien zentralnervösen Ursprungs .....	64
<b>Monat 1: Finde Deinen Schlaf-Wach-Rhythmus .....</b>	<b>65</b>
<i>Die Auswertung Deines Schlaftagebuches .....</i>	70
<i>Die Bettliege- und Schlafrestriktion .....</i>	74
<b>Monat 2: Tagesstruktur &amp; Stressmanagement .....</b>	<b>86</b>
<i>Ein ausgeglichener Tagesrhythmus ist der Schlüssel für einen gesunden Schlaf .....</i>	86
<i>„Happy Hours“ .....</i>	97
<i>Cortisol und Gefühle .....</i>	98
<i>Wer gut arbeiten möchte, benötigt viele Pausen .....</i>	101
<b>Monat 3: Achtsamkeit und Meditation .....</b>	<b>110</b>
<i>Was genau ist Achtsamkeit? .....</i>	110
<i>Warum ist Achtsamkeit wichtig für meinen Schlaf? .....</i>	111
<i>Wie achtsam bist Du? .....</i>	113
<i>Achtsamkeit statt Stress .....</i>	118
<i>Achtsamkeit und Cortisol .....</i>	120
<i>Überreizung und Hypersensibilität .....</i>	127
<b>Monat 4: Bewegung .....</b>	<b>136</b>
<i>Schlaf und Bewegung: Wie hängt das zusammen? .....</i>	136
<i>Was macht Cortisol bei Bewegung? .....</i>	139
<i>Sport hilft bei Schlafstörungen .....</i>	142
<i>Besserer Schlaf bringt bessere Leistung .....</i>	148

<b>Monat 5: Yoga und Meditation</b> .....	158
<i>Was ist Yoga?</i> .....	159
Entspannende Abendsequenz .....	166
<i>Die Yoga-Atmung</i> .....	161
<i>Yoga Nidra</i> .....	171
<i>Sanftes Wake-up-Yoga</i> .....	175
<i>Der Klassiker: der Sonnengruß (Surya Namaskar)</i> .....	178
<b>Monat 6: Ernährung für einen gesunden Schlaf</b> .....	186
<i>Welche Ernährungsform ist die richtige für Dich?</i> .....	186
<i>Wie funktioniert eigentlich unsere Ernährung?</i> .....	187
<i>Schlaffördernde Lebensmittel</i> .....	190
<i>Allgemein schlafbehindernde Lebensmittel</i> .....	191
<i>Mahlzeiten als Taktgeber für den Tagesrhythmus</i> .....	197
<i>Schlaf und Stoffwechsel</i> .....	198
<i>Die chinesische Organuhr</i> .....	198
<i>Kleine Lebensmittelkunde</i> .....	203
<i>Intervallfasten bei Durchschlafstörungen</i> .....	205
<i>Rohstoffe für das „Schlafhormon“ Melatonin</i> .....	209
<b>Monat 7: Träume</b> .....	218
<i>Der Kopf denkt sich nichts aus!</i> .....	219
<i>Alpträume</i> .....	219
<i>Traumdeutung</i> .....	220
<i>Traumarbeit in der Therapie</i> .....	221
<i>Luzides Träumen</i> .....	221
<b>Monat 8: Lernen und Probleme lösen im Schlaf</b> .....	232
<i>Dein Kopf lernt im Schlaf</i> .....	233
<i>Nachdenken über Gedanken</i> .....	235
<i>Probleme lösen sich von allein (im Schlaf)</i> .....	235

<b>Monat 9: Psychohygiene</b> .....	246
<i>Ständige Erreichbarkeit</i> .....	247
<i>Abschalten</i> .....	248
<i>Alltagsexperiment</i> .....	248
<i>Automatische Verknüpfungen löschen</i> .....	248
<i>Multitasking</i> .....	249
<b>Monat 10: Emotionen</b> .....	260
<i>Emotionale Intelligenz und Kompetenz</i> .....	262
<i>Gemischte Gefühle</i> .....	263
<i>Alltagsexperiment: Emotionssurfing</i> .....	264
<i>Gefühle im sozialen Zusammenleben</i> .....	265
<i>Emotionsregulation</i> .....	266
<i>Fehlinterpretation und Anhaften</i> .....	267
<b>Monat 11: Wie Gedanken den Schlaf rauben können</b> ....	278
<i>Aus „Negativschleifen“ aussteigen</i> .....	279
<i>Wie kann das funktionieren?</i> .....	280
Gedanken und Bewertung der Situation .....	280
Gefühle durch Gedanken verändern – die ABC-Technik .....	281
<b>Monat 12: Naturheilkunde und Ayurveda</b> .....	294
<i>Gemeinsame Behandlungsansätze</i> .....	296
Pflanzenheilkunde .....	296
Manuelle Verfahren .....	297
Akupunktur .....	297
Marmatherapie .....	300
Hydro- und Thermotherapie .....	301
Lebensstil .....	302
Dosha-Lehre in aller Kürze .....	303
<b>Schlusswort</b> .....	314
<b>Notizen</b>	

## Liebe Schläferin, lieber Schläfer.

Schätzungen zu Folge schläft fast ein Viertel aller Menschen der westlichen Industrieländer schlecht und leidet unter schlimmen Schlafstörungen. Du bist also nicht allein. Es gibt über 80 klassifizierte Schlafstörungen, von denen die meisten psychische Ursachen haben.

Es gibt zahlreiche Therapieansätze: von der medikamentösen Behandlung, die bei psychisch bedingten Schlafstörungen in den meisten Fällen überhaupt nicht sinnvoll ist, über das Schlafcoaching, das meist nicht ausreichend ist, bis hin zur kognitiven Verhaltenstherapie. In den letzten Jahren haben sich zudem viele innovative und kreative Therapietechniken herausgebildet.

Vielleicht hast Du bereits vieles ausprobiert und nichts davon hat bisher geholfen. Bleib dran, es lohnt sich!

Ich möchte Dir mit diesem Journal dabei helfen, wieder gut schlafen zu können. Ich möchte Dich lehren, Deinem Körper wieder zu vertrauen, natürlichen Zyklen ihren Lauf zu lassen und damit eine nachhaltige Gesundheit und Wohlbefinden aufzubauen. Dazu ist der gesunde Schlaf eine notwendige Grundlage.

Aus meiner über 20-jährigen Erfahrung als Schlafexpertin, Psychotherapeutin und Neurowissenschaftlerin weiß ich, wie es zu Schlafstörungen kommt. In meinen klinischen Studien habe ich das Wesen von Schlafstörungen beobachtet, analysiert und schließlich innovative Therapietechniken entwickelt.

Dieses Journal ersetzt keinesfalls eine professionelle medizinische oder psychotherapeutische Behandlung Deiner Schlafstörung. Es kann Dich jedoch maßgeblich dabei unterstützen, *Deine* eigene Schlafstörung kennenzulernen und Deinen Alltag in kleinen Schritten zu verändern.

Der Schlaf ist ein natürlicher Prozess, den wir nicht bewusst hervorrufen können. Mit unseren Gewohnheiten ist es jedoch möglich, diesen Prozess zu stören. Gegenstand einer Schlaftherapie ist es daher, die schlafbehindernden Aspekte zu erkennen und den Alltag so umzugestalten, dass der natürliche Schlaf-Wach-Zyklus wieder ungehindert seine Kreise ziehen kann. Diesen Aspekten möchte ich mit Dir gemeinsam in den kommenden zwölf Monaten begegnen.

Nutze Dein Schlaf-Gut-Journal täglich. Es ist nicht nur Dein Schlaf-, sondern auch Dein Tagesplaner. Denn für eine gute Nacht braucht es einen guten Tag.

Für den Gebrauch dieses Journals ist es wichtig zu wissen, dass alle hier enthaltenen Interventionen und Tipps für Menschen *mit Schlafstörungen* gelten. Sofern Du ein guter Schläfer bist und morgens frisch, fit und erholt in den Tag starten kannst, darfst Du so weitermachen wie bisher. Also: Schlaf gut!

Mit sehr herzlichen Grüßen,

**Dr. Carolin Marx-Dick**



## Schlaf ist wichtig!

Es gibt insgesamt über 80 klassifizierte Schlafstörungen, von denen mehr als die Hälfte einen psychischen Ursprung hat.

Die häufigste aller Schlafstörungen ist die nichtorganische Insomnie, also ein psychisch bedingter Schlafmangel. An zweiter Stelle steht das Schlaf-Apnoe-Syndrom, das durch nächtliche Atemaussetzer und damit durch eine verminderte Sauerstoffzufuhr zum Gehirn gekennzeichnet ist. Sowohl die Ursachen als auch die Auswirkungen und Behandlungsansätze beider Störungsbilder sind grundverschieden.

Leider werden in vielen Publikationen die organischen Schlafstörungen, die körperlich bedingt sind, mit den nicht-organischen, also psychisch bedingten Schlafstörungen in einen Topf geworfen. So entstehen viele angsteinflößende (Falsch-) Informationen über Schlafstörungen.

Sehr weit verbreitet ist die Aussage, dass Schlafstörungen zu Demenzen führen. Das ist richtig. Es sind jedoch die *Schlaf-Apnoe-Syndrome*, die aufgrund der mangelhaften Sauerstoffversorgung des Gehirns in der Nacht das Risiko, an einer Demenz zu erkranken, erhöhen. Aus heutiger wissenschaftlicher Sicht besteht dieses Risiko für Patientinnen und Patienten, die unter Insomnie, also unter Schlaflosigkeit leiden, nur dann, wenn dauerhaft Schlafmittel eingenommen werden.

Die meisten Menschen meinen eine Insomnie, sprich eine zu kurze Schlafdauer, wenn sie über Schlafstörungen sprechen.

Sie ist mit einer Häufigkeit von bis zu 30 % unter den Erwachsenen in den westlichen Industrieländern die häufigste Schlafstörung.

*Insomnien* sind gekennzeichnet durch Ein- oder Durchschlafstörungen sowie durch Früherwachen. Dabei leidet die Schlafqualität der Betroffenen enorm.

Aufgrund der ansteigenden Nutzung digitaler Medien sind viele Menschen einer „Dauerbelichtung“ ausgesetzt, die zu einer umfassenden Störung des *Schlaf-Wach-Rhythmus* führt. Bei Jugendlichen ist diese Art der Schlafstörung besonders häufig.

Desgleichen werden viele Menschen von *Alpträumen* geplagt. Diese sind gekennzeichnet durch starke Angst verursachende Träume, die ebenfalls die Schlafqualität massiv beeinträchtigen können.

Von einer *Hypersomnie* spricht man dann, wenn Betroffene ein deutlich erhöhtes Schlafbedürfnis haben und auch nach zehn bis zwölf Stunden nicht erholt und ausgeruht sind.

Eine häufig gestellte Frage lautet: Wie viel Schlaf benötigt ein Mensch tatsächlich? Hierauf gibt es eine ganz klare Antwort: Das kommt darauf an. Die meisten Erwachsenen benötigen zwischen sieben und acht Stunden Schlaf. Es gibt jedoch auch sehr effektive Schläfer, die mit sechs Stunden Schlaf dauerhaft sehr gut auskommen. Auch im Kindes- und Jugendalter variiert das Schlafbedürfnis enorm: So gibt es Vorschulkinder, die mit acht bis neun Stunden Schlaf fit und

erholt sind. Einige Schulkinder kommen bereits mit der gleichen Menge an Schlaf aus wie Erwachsene. Es müssen folglich keine acht Stunden sein.

Der Schlaf hat viele wichtige Funktionen. Betroffene spüren am eigenen Leib, welche das sind, wenn es zu Beeinträchtigungen kommt. Hierzu zählen Einschränkung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, Gedächtnisdefizite, Dauererschöpfung, häufige Infekte, Verdauungsbeschwerden, erhöhter Appetit, Schmerzen, Stimmungs labilität, Freud- und Antriebsverlust und viele mehr.

Wenn ein Mensch also dauerhaft schlecht schläft, besteht ein erhöhtes Risiko für verschiedene Krankheitsbilder. Deshalb ist es wichtig, in den meisten Nächten einen guten und ausreichend langen Schlaf zu erleben.

## Das solltest Du über den Schlaf wissen

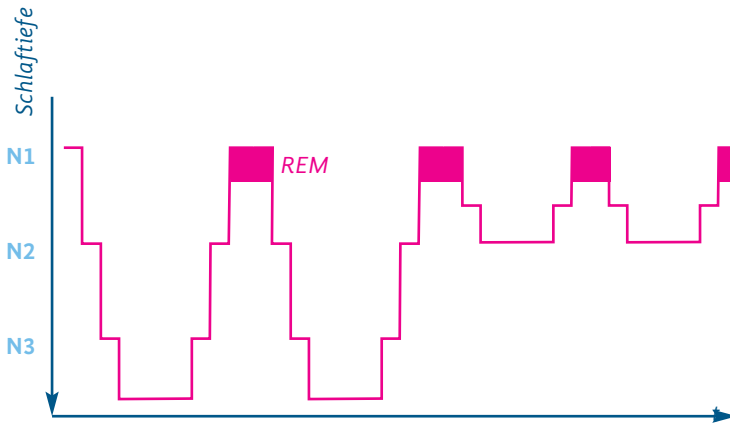
### 1. Der gesunde Schlaf

#### Die „Schlafarchitektur“

Der gesunde Schlaf unterliegt einer sogenannten Schlafarchitektur. Dem entsprechend wird ein intakter Nachtschlaf in insgesamt vier Schlafstadien eingeteilt: drei Non-Rapid-Eye-Movement-Phasen (NREM) und eine Rapid-Eye-Movement-Phase (REM).

Bei jedem Schlafzyklus durchläuft die Schläferin, der Schläfer zunächst den leichten Schlaf (N1). Sehr zügig darauf folgt

der robustere Schlaf (N2) und der Tiefschlaf (N3). Der REM-Schlaf schließt einen Schlafzyklus ab. Meist dauert ein Zyklus zwischen 90 und 110 Minuten. Ein Schlafzyklus wird von einer gesunden Schläferin, einem gesunden Schläfer drei- bis siebenmal pro Nacht durchlaufen.



*Schematisiertes Schlafprofil einer Nacht*

Der Schlafphase N1 geht ein entspannter Wachzustand mit Alpha-Aktivität voraus. Das bedeutet für Personen, die sich vor dem Einschlafen nicht entspannen können, dass ein Übergang in den Schlaf schlecht möglich ist. Dies sind dann die weit verbreiteten Einschlafstörungen.

Beim Übergang von Schlafphase N1 zu N2 und zu N3 nehmen der Muskeltonus, der Herzschlag, der Puls, die Körpertemperatur (um ein Grad Celsius) sowie die Empfänglichkeit für äußere Reize immer mehr ab. Aus einer Tiefschlafphase, die ca. 25 % der Gesamtschlafzeit bei gesunden Erwachsenen ausmachen, ist man nur noch mit einem Schmerzreiz

erweckbar. Zwischen zwei Zyklen erleben wir Phasen mit leichterem Schlaf bis hin zum kurzzeitigen Erwachen. Ist diese Aufwachzeit kürzer als drei Minuten, können sich die Schläferinnen und die Schläfer am nächsten Morgen nicht daran erinnern. Grundsätzlich ist es also völlig „normal“, nachts zu erwachen und schnell wieder einzuschlafen. Schlafen wir abends aus einem Zustand großer Erschöpfung jedoch nicht mit der nötigen Entspannung ein, kann es passieren, dass wir länger wach liegen. Personen mit derartigen Durchschlafstörungen berichten oft von sehr belastenden Wachphasen. Entspannte Schläferinnen und Schläfer hingegen kommen anschließend schnell wieder in einen tieferen Schlaf.

Nicht in jedem Zyklus kommt es zum Tiefschlaf. In der ersten Nachthälfte findet vorwiegend der Tiefschlaf statt, da hier wichtige „Reinigungs- und Reparationsprozesse“ stattfinden. In der zweiten Nachthälfte erleben wir eher die Phasen leichteren Schlafes. Das bedeutet nicht, dass die erste Nachthälfte die wichtigere ist, denn auch im leichteren Schlaf finden viele wichtige Prozesse statt.

Der REM-Schlaf findet beispielsweise verstärkt in der zweiten Nachthälfte statt. Er ist eine ganz besondere Schlafphase für unser Gedächtnis und andere kognitive Fähigkeiten. Er kann bei einem gesunden Erwachsenen bis zu 25 % der Gesamtschlafdauer betragen. Die genaue Funktion des REM-Schlafs ist bis heute nicht bekannt, er wird aber oftmals mit dem Traumschlaf gleichgesetzt, da in diesen Phasen vornehmlich geträumt wird. Der REM-Schlaf wird übrigens sehr empfindlich durch die Einnahme von Medikamenten beeinflusst.

## Der Ausgleich von Wachheit und Müdigkeit

Die erste Beobachtung der Schlafforschung war bahnbrechend. Halte dich bitte fest: Es wurde beobachtet, dass uns eine längere Wachheit ermüdet und ein anschließender Schlaf entmüdet. So ist der Begriff „Schlafdruck“ entstanden. Je länger man wach ist, umso größer wird er.

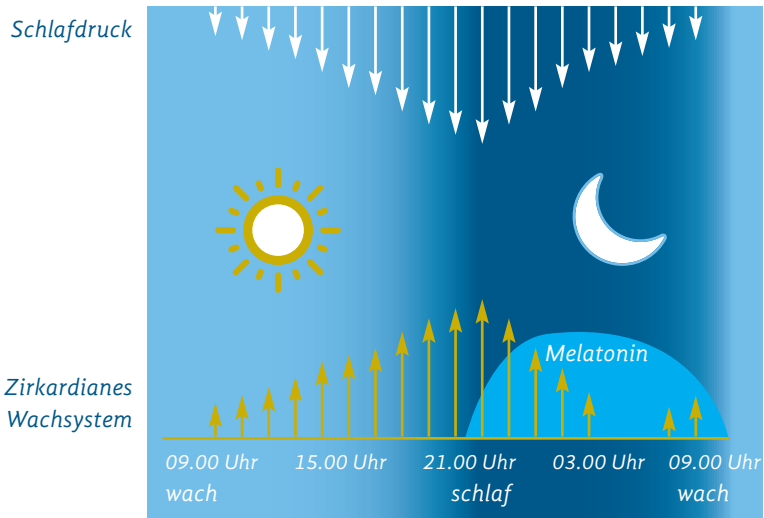
Nach dem Aufwachen am Morgen steigt im Laufe des Tages der Schlafdruck kontinuierlich an, bis er am Abend, kurz vor dem Einschlafen, sein Maximum erreicht hat. Bereits im 18. Jahrhundert sprach der Arzt Hufeland vom „Abendfieber“, das sich nach 12 bis 16 Stunden „ununterbrochener Dauer intensiven Lebens“ einstellte (Hufeland, 1797). Heute wissen wir, dass sich während dieses Prozesses das müde machende Hormon Adenosin tagsüber im Körper anreichert und den Schlafdruck erhöht. Parallel dazu läuft ein zweiter grundlegender Prozess im menschlichen Körper ab, der zirkadiane Prozess.

Trotz des stetig steigenden Schlafdruckes nimmt beim gesunden Schläfer die subjektiv spürbare Müdigkeit vor allem am Vormittag nicht kontinuierlich zu, sondern wird durch den individuellen zirkadianen Rhythmus antagonistisch unterdrückt. Das bedeutet, dass parallel zum Anstieg des Schlafdruckes auch die körpereigene Ausschüttung aktivierender und wachhaltender Hormone ansteigt, sodass Menschen über einen längeren Zeitraum nahezu unverändert wach und leistungsfähig bleiben.

Im Verlauf des Tages gibt es „Einbrüche“ dieser Hormonsekretion, die als Müdigkeit verspürt werden, da der Schlafdruck

ja trotzdem kontinuierlich gestiegen ist. Besonders deutlich wird dies beim von vielen erlebten „Mittagsloch“, meist zwischen 13 und 14 Uhr. Häufig wird dies auf die Einnahme eines zu schweren Mittagessens zurückgeführt und daher in Fachkreisen als postprandiale Somnolenz bezeichnet. Doch auch Personen, die mittags nur leichte Gerichte zu sich nehmen oder gar nichts essen, erleben diesen Einbruch.

In der ersten Nachthälfte sinkt die Aktivierung durch das zirkadiane System beträchtlich und der Schlafdruck bleibt zunächst ausgeprägt bestehen. Daher kann der Schlaf bei gesunden Personen in dieser Zeit gut aufrechterhalten werden. Nach ca. vier Stunden Schlaf ist der Schlafdruck gemeinsam mit dem Adenosin deutlich gefallen, was am Durchlaufen mehrerer Tiefschlafphasen in der ersten Nachthälfte liegt.



Schlaf-Wach-Zyklus: Zwei-Prozess-Modell (aus: Kryger et al., 2014)

Das zirkadiane System ist an die „innere Uhr“ gekoppelt und wird zusammen mit vielen anderen Prozessen über den „Biorhythmus“ synchronisiert. Somit ist es relativ träge für Veränderungen. Der Schlafdruck hingegen ist abhängig von den täglichen Besonderheiten im Leben und variiert je nach Schlafenszeit, Aktivitäten oder auch Einnahme von Koffein oder Mahlzeiten. Wichtig ist die Synchronisation von Schlafdruck und Biorhythmus für einen gesunden und erholsamen Schlaf. Deshalb ist es vor allem für Schlafgestörte so wichtig, gleichmäßige Schlafenszeiten einzuhalten und auch den Tagesablauf darauf abzustimmen.

## *Hormone, die über den Schlaf bestimmen*

### ■ *Melatonin*

Entgegen einer weit verbreiteten Meinung, Melatonin sei unser Schlafhormon, ist Melatonin das Hormon, das den Schlafprozess vorbereitet und einleitet. Es lässt uns abschalten und hilft uns dabei, in das Land der Träume hinüberzugleiten. Melatonin wird größtenteils in der Zirbeldrüse produziert, die sich im Gehirn direkt über dem Sehnerv befindet. So kann das Auge schnell die Information, ob es hell oder dunkel ist, an die Zirbeldrüse weiterleiten. Bei Helligkeit hat die Zirbeldrüse Pause, da durch Licht die Melatonin-Produktion unterdrückt wird. Mit Einbruch der Dunkelheit beginnt sie dann, Melatonin auszuschütten, und setzt das Hormon in den Blutkreislauf frei. Über den Körperkreislauf verbreitet sich Melatonin im gesamten Körper und löst so vielerorts komplexe Reaktionen aus, die allesamt darauf



abzielen, uns zur Ruhe kommen zu lassen und schließlich einschlafen zu können.

So reguliert Melatonin die Körpertemperatur, die Schilddrüse schaltet seine Aktivität aus und das Immunsystem wird geweckt. Am Morgen, mit Einbruch der Helligkeit, sinkt der Melatonin-Spiegel dann wieder.

Der Rohstoff für die Melatonin-Produktion ist Tryptophan. Daher sollte man in seiner Ernährung darauf achten, genug Tryptophane zu sich zu nehmen. Das ist gar nicht schwer, da in vielen Lebensmitteln diese essenzielle Aminosäure enthalten ist. Zum Beispiel in Nüssen (vor allem Cashew-Kernen), Hülsenfrüchten, Fisch und Getreideflocken. Verschiedene Mineralien, Fette und Vitamine sind ebenfalls an der Umwandlung von Tryptophan in Melatonin beteiligt. Daher ist eine schlaffördernde Ernährung ein wichtiger Teil der Therapie einer Schlafstörung.

### ■ *Cortisol*

Cortisol hat eine aktivierende und leistungssteigernde Wirkung. Es wird vermehrt in Stresssituationen ausgeschüttet und ist daher jedem als „Stress-Hormon“ bekannt. Cortisol ist jedoch nicht nur für den Leistungsabwurf wichtig, sondern spielt auch eine wichtige Rolle für den Schlaf.

Die Cortisol-Ausschüttung unterliegt der zirkadianen Periodik, also einem regelmäßigen 24-Stunden-Rhythmus. Vormittags sowie am frühen Nachmittag findet eine hohe Ausschüttung statt. Das heißt, in diesen Zeitspannen sind wir sehr leistungsfähig und auch stresstolerant.

Sicher kennst Du hingegen das Mittagstief. Grund dafür ist ein kurzzeitiges Absinken des Cortisol-Spiegels, welches uns müde und träge macht. Desgleichen sinkt ein gesunder Cortisol-Spiegel zum Abend hin ab und erreicht in der ersten Schlafhälfte seinen Tiefpunkt. Am Morgen, kurz vor dem Aufwachen, lässt sich die höchste Cortisol- Ausschüttung beobachten. Sie wird als „Cortisol-Aufwachreaktion“ bezeichnet. Sie macht uns fit für den Tag. Im Laufe des Tages sinkt der Cortisol-Spiegel dann in Schwankungen langsam wieder ab.

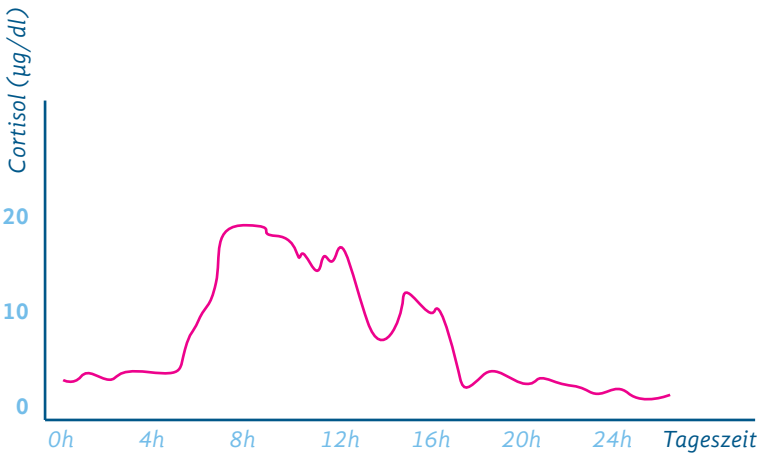


Abb. 1: Cortisol-Tagesverlauf

Dieser natürliche Cortisol-Verlauf kann darüber hinaus durch unser Erleben und Verhalten beeinflusst werden.

Erleben wir eine stressige Situation, Ärger oder Streit reagiert unser Körper mit einer vermehrten Cortisol-Produktion darauf. Cortisol macht uns in diesen Momenten handlungsbereit, versetzt uns in Kampf- oder Fluchtbereitschaft. Die

Evolution hat diese Stressreaktion in Millionen von Jahren für unser Überleben in uns gefestigt. Sofern es vereinzelt am Tage derartige Stressmomente gibt, bleibt unser Körper gut in Form und passt sich schnell an. Erleben wir jedoch Dauerstress, schüttet unser Körper ebenfalls dauerhaft Cortisol aus, auch nachts. Wir sind also ständig im Flucht- und Kampfmodus. Cortisol hält uns wachsam, folglich können wir nicht schlafen.

Finden wir abends nicht in einen entspannten Zustand und damit zu einem flachen Cortisol-Profil, können wir Ein-, Durch- und Ausschlafstörungen entwickeln. Nachts haben wir dann vermehrt Leichtschlaf, während der Tiefschlafanteil abnimmt. Der Schlaf wird insgesamt weniger erholsam und ist fragmentiert.

Gerade die Stunden am frühen Abend zwischen 17 Uhr und 20 Uhr sollten unsere „Happy Hours“ werden. Sie sind für den Schlaf sehr wichtig. Forschungsergebnisse zeigen, dass ein niedriger Cortisol-Spiegel in dieser Zeit unmittelbar mit einer besseren Schlafqualität zusammenhängt. Umso wichtiger ist es daher, in den Happy Hours das richtige Verhalten an den Tag zu legen, um das eigene Stresslevel zu senken.

Für die Therapie von Schlafstörungen ist es daher wichtig, seinen Tag dem gesunden Cortisol-Verlauf entsprechend zu planen: aufregende, wichtige und anstrengende Dinge während der Zeiten mit hohem Cortisol-Spiegel, entspannende und schöne Aktivitäten beim Absinken des Cortisol-Profiles.

## Die Veränderung des Schlafes über die Lebensspanne

Das Schlafbedürfnis und die Schlafdauer unterscheiden sich nicht nur individuell, sondern verändern sich auch im Laufe unseres Lebens, sodass Unterschiede bezüglich des Schlafes, insbesondere zwischen verschiedenen Altersgruppen, auftreten.

Während Säuglinge noch bis zu 20 Stunden Schlaf pro Tag benötigen, sinkt dieses Schlafbedürfnis im Laufe der Kindheit auf ca. acht Stunden am Tag. In der Jugend kann das Schlafbedürfnis extrem zunehmen und dann bis zu zwölf Stunden pro Nacht betragen. Zudem erleben viele Jugendliche eine Schlafphasenverschiebung bis spät in die Nacht. Daher sind die aktuellen Schulzeiten für sie eine Quälerei.

Im jungen Erwachsenenalter verschiebt sich die Schlafphase wieder etwas vor und auch das Schlafbedürfnis nimmt ab. Bis zum fünften Lebensjahrzehnt bleibt dies dann konstant. Anschließend kann die Schlafdauer dann weiter abnehmen. Dass ältere Menschen weniger Schlaf benötigen, ist allerdings ein Mythos. Es gelingt ihnen nur häufig nicht mehr, eine lange Nachtschlafphase am Stück aufrechtzuerhalten.

Bei manchen älteren Menschen verschiebt sich zudem der Tagesrhythmus in der Art und Weise, dass sie schon früher am Abend müde werden und dementsprechend früher ins Bett gehen.

Diese Veränderungen werden von Betroffenen häufig als Problem erlebt, stellen sie dennoch eine normale Entwicklung dar. Mit dem reduzierten Schlafbedürfnis wachen sie

mitunter schon gegen drei Uhr morgens auf und haben ausgeschlafen, selbst zu dieser subjektiv ungewöhnlichen Zeit.

Im Verlauf eines Menschenlebens finden nicht nur Veränderungen im Hinblick auf Zeitraum und Dauer des Schlafes statt, sondern auch bezüglich der Schlafarchitektur. Der Anteil des Tiefschlafes sowie des REM-Schlafes wird in dieser Zeit weniger, man befindet sich häufiger in den leichteren Schlafstadien 1 und 2. Auf dieser Grundlage ist es nicht verwunderlich, dass ältere Menschen immer häufiger nachts wach werden. Aus leichterem Schlaf genügen zum Teil schon Reize geringer Intensität, um eine Person zu wecken. Hinzu kommen Schmerzen oder der nächtliche Toilettengang, welche ältere Menschen oftmals nachts aufwachen lassen. Der Schlaf wird also bruchstückhafter und weniger tief. Daraus resultiert oftmals das Bedürfnis, sich am Tage auszuruhen und ein Mittagsschläfchen zu halten. Diese Zeit des Tageschlafes ist der Gesamtschlafzeit der Nacht hinzu zu rechnen: legt sich die Person am Tage hin, „darf“ nachts dementsprechend weniger geschlafen werden.

Nichtsdestoweniger müssen diese Entwicklungen nicht einfach hingenommen werden. Durch körperliche wie auch geistige Aktivitäten, die Teilhabe am sozialen Leben sowie Unternehmungen, die den Tag gut ausfüllen, können ältere Menschen ihre Schlafqualität dennoch hochhalten und büßen dabei auch nichts von ihrer Lebensqualität am Tage ein.

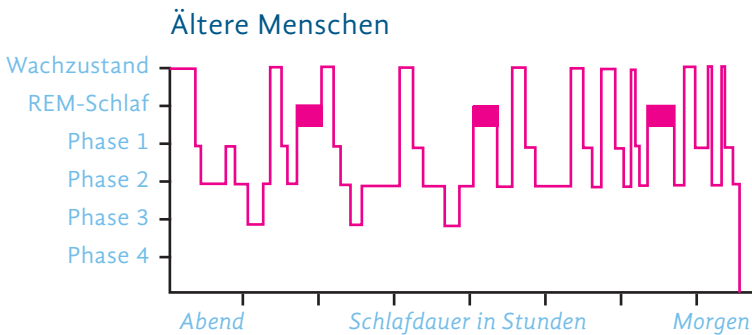
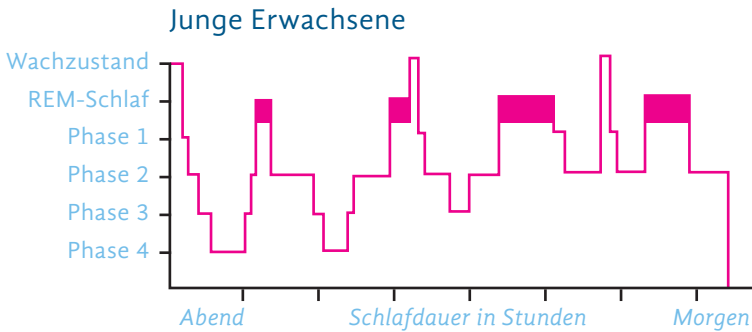


Abb.: Vergleich der Schlafstadien in verschiedenen Altersstufen, aus: Scharfenstein & Basler: Schlafstörungen. Auf dem Weg zu einem besseren Schlaf. © Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2004.

## Die Funktionen des Schlafes

Der Schlaf hat eine Vielzahl an Funktionen, die wir heute sicherlich nur zu einem Bruchteil kennen. Wenn wir eine oder mehrere schlechte Nächte hatten, können wir erahnen, wie viel der Schlaf zur Erhaltung unseres Wohlbefindens, unserer Leistungsfähigkeit und unserer Gesundheit beiträgt.

### ■ *Regeneration*

Das Wachsein ermüdet uns und der Schlaf entmüdet uns. In der Welt der Schlafmediziner spricht man von einem Auf- und Abbau des Schlafdruckes.

Zur schlichten Erholung des Körpers ist Ausruhen im Wachzustand ausreichend. Wenn wir jedoch wirklich müde sind, reicht dies nicht mehr aus: Wir müssen schlafen. Ab einer gewissen Zeit im Wachzustand erzwingt unser Körper tatsächlich diesen Schlaf – das kann schlimme Folgen haben, beispielsweise der Sekundenschlaf am Steuer. Körper und Psyche holen sich genau die Art von Schlaf, die sie benötigen, um die Regeneration so optimal wie möglich zu gestalten. Dabei gleicht unser Körper zunächst das aus, was am Tage zuvor abverlangt wurde: Haben wir uns körperlich stark verausgabt, fordert der Körper mehr Tiefschlaf. Die Verarbeitung emotionaler Herausforderungen findet vornehmlich im Leicht- und REM-Schlaf statt.

### ■ *Aufräumen und Platz für Neues schaffen*

Eine der wichtigsten Funktionen ist, das Gleichgewicht Deiner Nervenzellen wiederherzustellen. Tagsüber strömen unzählige Reize auf Dich ein, die Du bewusst oder unbewusst aufgenommen hast. So entstehen Nervenverbindungen, die schließlich das Gedächtnis bilden. Wenn sich Dein Kopf alles merken würde, was am Tage so passiert, also auch all die Dinge, die Du unbewusst aufnimmst und die für Dich gar nicht relevant sind, würde er irgendwann „platzen“. Daher werden diese Informationen nachts begutachtet und, wenn sie nicht wichtig erscheinen, wieder „gelöscht“. Dies stellt

sicher, dass Du bis ins hohe Alter zum Lernen und Merken in der Lage bist.

### ■ *Gedächtnisbildung*

Im Grunde genommen lernen wir eher nachts. Leider reicht es nicht aus, das Buch unter das Kopfkissen zu legen. Wir können jedoch sämtliche Fakten besser speichern, wenn wir einen ausreichenden Schlaf nach der Lernphase hatten. Auch der Abruf der Gedächtnisinhalte funktioniert besser nach einer guten Nacht. Hierzu ist es nicht nötig, am Abend noch einmal richtig hart auswendig zu lernen. Ein entspanntes Durchlesen der Dinge, die Du am nächsten Tag abrufen musst, bringt einen enormen Zugewinn für Deine Gedächtnisleistung. Alkohol stört diesen Vorgang enorm. Also: Auch wenn Du Dir ein Glas Wein am Ende Deines harten Tages verdient hast, trink lieber einen Tee, wenn Du geübt oder gelernt hast.

### ■ *Emotionsregulation*

Du kennst das sicher: Nach einer schlechten Nacht haben wir häufig eine schlechtere Stimmung. Wir sind dann häufiger „nah am Wasser gebaut“, leichter reizbar oder grübeln über Ängste, die wir nach ausreichend Schlaf nicht haben. Der Schlaf reguliert Deine Gefühle, indem er sie nachts beispielsweise mit Deinen Erfahrungen und Deinen Erinnerungen abgleicht. So kann Dein Kopf zur Bewältigung von unangenehmen Situationen oder Gefühlen mehr Informationen hinzuziehen als ohne den Schlaf. Die berühmte „Nacht darüber schlafen“ hilft einem oft dabei, am nächsten Morgen ausgeglichener zu empfinden.



### ■ *Aufbau des Immunsystems*

Eine weitere enorm wichtige Funktion des Schlafes ist der Aufbau unseres Immunsystems. Man könnte sagen, dass in der Nacht eine Aufräum- und Putzbrigade (unsere Abwehrzellen) durch unseren Körper marschiert. Diese räumt alles weg, was suspekt erscheint oder dort nicht hingehört. Darunter sind Krankheitserreger, Giftstoffe und abnorm geformte Zellen (z. B. Alzheimer- oder Krebszellen). Am Tage sind die T-Helfer-Zellen weniger aktiv, da der Körper dann direkt auf alle einfallenden Reize reagieren muss. Erst im Nachtschlaf, wenn die aktivierenden Hormone ebenfalls schlafen, können diese Zellen ihre Arbeit verrichten.

### ■ *Verdauung*

Auch unsere Verdauung arbeitet nachts auf Hochtouren. Unser sehr komplexes Hormonsystem steuert alle Funktionen unseres Körpers und unserer Psyche, so auch die Verdauung und den Schlaf. Man unterscheidet verschiedene Hormonsysteme, die jedoch alle miteinander verknüpft sind und im Schlaf darauf angewiesen sind, wieder in Gleichklang kommen zu können. Daher ist es wichtig, dass nachts keine zusätzlichen Aufgaben auf unseren Körper zukommen, wie die Verdauung schwerer Mahlzeiten. Besonders einflussreich ist an dieser Stelle das Hormon **Orexin** (entstammt dem Griechischen und bedeutet Verlangen oder Appetit). Es steuert sowohl den Schlaf als auch die Verdauung, indem es den Wachzustand stabilisiert und gleichzeitig appetitanregend wirkt. Wenn wir also zu spät essen, schüttet unser Körper erneut Orexin aus und hält uns damit sehr lange wach.

### ■ Kalibrierung

Alle Körperfunktionen, wie das Herz-Kreislauf-System, die Arbeit der inneren Organe, die Verdauung und die Sinneswahrnehmungen sowie die hormonellen Zyklen laufen im Wachzustand unterschiedlich intensiv und in verschiedenen Geschwindigkeiten ab. Während des Schlafes werden all diese Vorgänge im Körper aufeinander abgestimmt und synchronisiert. Man kann also grundsätzlich sagen, dass die meisten der im Schlaf ablaufenden Funktionen darauf abzielen, Deinen Körper und Deine Psyche wieder in Gleichklang zu bringen. Dann erhältst Du Deine Gesundheit und bist frisch und fit für den Tag.

#### NOISE CANCELLING

VERBRINGE EINEN TAG IN STILLE. *Da wir in einer sehr bewegten und damit auch sehr lauten Welt leben, kommen unsere Sinne nie zur Ruhe. Überreizung, Nervosität und innere Unruhe sind die Folge. Gönn Deinem Gehör einen Tag Auszeit: Besorge Dir Noise-Cancelling-Kopfhörer, einen Geräuschschutz oder einfache Ohrstöpsel. Und lebe einen Tag in Stille.*

## Monat 1

### Finde Deinen Schlaf-Wach- Rhythmus

*Im ersten Monat unseres gemeinsamen Jahres begleite ich Dich dabei, Deinen persönlichen Schlaf-Wach-Rhythmus, also einen wichtigen Teil Deines Biorhythmus, zu finden. Dies ist die essenzielle Basis für einen erholsamen Schlaf.*

*Mit dem Führen des Schlaftagebuchs über den Zeitraum von 2 Wochen kannst Du einen ersten Eindruck gewinnen, wann üblicherweise Deine Schlafphasen stattfinden. Trage dazu jeden Morgen ein, wann Du am Abend zuvor zu Bett gegangen bist, wann Du das Licht gelöscht hast, wann Du in etwa eingeschlafen bist, wie viel Zeit Du nachts geschätzt wach gewesen bist, wann Du morgens endgültig aufgewacht und nicht noch einmal eingeschlafen bist, und schließlich, wann Du aufgestanden bist.*



# Monat 1 \_ Woche 1 vom \_\_\_\_\_

	Zu Bett	Eingeschlafen	Wachlegen/Min.	Aufgewacht	Aufgestanden	Gesamtschlafzeit	Wie war die Nacht?	Energielevel am Morgen?	Energielevel am Tag?	Wie müde bin ich abends?
Montag										
Dienstag										
Mittwoch										
Donnerstag										
Freitag										
Samstag										
Sonntag										

■ gut/hoch/sehr ● geht so/mittel ▲ schlecht/niedrig/gar nicht

Mein Fokus in dieser Woche

Wichtige Termine in dieser Woche

# Monat 1 \_ Woche 2 vom \_\_\_\_\_

Zu Bett	Eingeschlafen	Wachlegen/Min.	Aufgewacht	Aufgestanden	Gesamtschlafzeit	Wie war die Nacht?	Energielevel am Morgen?	Energielevel am Tag?	Wie müde bin ich abends?	
										Montag
										Dienstag
										Mittwoch
										Donnerstag
										Freitag
										Samstag
										Sonntag

■ gut/hoch/sehr 
 ● geht so/mittel 
 ▲ schlecht/niedrig/gar nicht

Mein Fokus in dieser Woche

Wichtige Termine in dieser Woche

### Schlafverlauf

**Herzlichen Glückwunsch!** Du hast die ersten beiden Wochen geschafft. Übertrage nun die Beobachtungen der ersten beiden Wochen in die Tabelle.

19							
20							
21							
22							
23							
00							
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
	01	02	03	04	05	06	07

↑  
Uhrzeit // Tag →

**Nutze hierfür 5 Farben:** Schwarz = Zu-Bett-Geh-Zeit • Blau = Licht-aus-Zeit  
Rot = Einschlaf-Zeit (geschätzt) • Grün = endgültige Aufwach-Zeit • Violett = Aufsteh-Zeit

08	09	10	11	12	13	14

## Die Auswertung Deines Schlaftagebuches

Bitte verbinde im Verlaufsdiagramm auf der vorherigen Doppelseite die einzelnen Punkte einer Farbe zu einer Linie. Dabei können folgende Bilder entstehen:

### Ergebnisse

	ja	nein
1. Deine Linien verlaufen relativ geradlinig. Das heißt, es gibt zwischen den einzelnen Punkten einer Linie keine großen Abweichungen (maximal 30 Minuten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Die blaue und die rote Linie verlaufen sehr eng beieinander (weniger als 30 Minuten Abstand täglich).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Die rote und die grüne Linie verlaufen parallel zueinander (auch im Zick-Zack).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Die grüne und die violette Linie verlaufen sehr eng beieinander.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



### Das bedeuten Deine Ergebnisse

- 1. X ja** Du hast einen gleichmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus.
- X nein** Treten größere Zick-Zack-Muster auf, dann hast Du einen sehr ungleichmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus. Dieser sollte geradliniger verlaufen.
- 
- 2. X ja** Du hast vermutlich *keine* Einschlafstörung, auch wenn diese Linien im Zick-Zack-Muster verlaufen.
- X nein** Wenn die blaue und die rote Linie *deutlich auseinander* verlaufen (mehr als 30 Minuten) und Du die lange *Wach-Liege-Zeit vor dem Einschlafen als sehr unangenehm* empfindest, hast Du vermutlich *eine Einschlafstörung*. Wenn die beiden weit auseinander liegenden Linien zusätzlich im Zick-Zack-Muster verlaufen, kann das an Deinem ungleichmäßigen Tag-Nacht-Rhythmus liegen.
- 
- 3. X ja** Du hast eine relativ konstante Gesamtschlafzeit. Sofern keine längeren Wachphasen dazwischen liegen (jeweils mehr als 15 Minuten), verfügst Du über einen robusten Nachtschlaf, vor allem dann, wenn Zick-Zack-Verläufe zu erkennen sind. Die Gesamtschlafzeit sollte mehr als 6 Stunden, am günstigsten jedoch 7,5 bis 8 Stunden anzeigen.
- X nein** Verlaufen die rote und die grüne Linie nicht parallel zueinander und haben sie deutliche Schwankungen von mehr als 30 Minuten, hast Du eine sehr inkonstante Gesamtschlafzeit. Wenn zusätzlich noch längere Wachphasen dazwischen liegen

(jeweils mehr als 15 Minuten), hast Du zusätzlich einen sehr fragmentierten Nachtschlaf.

4.  ja Aufwach- und Aufstehzeit liegen eng beieinander. Sofern Du so lange geschlafen hast, dass Du nicht mehr als 30 Minuten vor Deiner gewünschten Aufwachzeit erwacht bist, *leidest Du nicht unter Früherwachen*. Das ist sehr gut, da Früherwachen am schwersten therapierbar ist!
- nein Verlaufen die grüne und die violette Linie sehr weit auseinander, deutlich mehr als 30 Minuten, verlängert das Deine Bettliegezeit. Wenn Du bereits länger wach liegst und dennoch im Bett bleibst, schlussfolgert Dein Körper: „Wach im Bett ist auch okay“. Dein Körper sollte jedoch lernen: „Bett gleich Schlaf“. Auch wenn Du regelmäßig deutlich vor Deiner eigentlichen Wunsch-Aufwachzeit erwachst, solltest Du das Bett verlassen.

### Dein Fazit

---

---

---

---

## DER MYTHOS VON „EULEN UND LERCHEN“

GIBT ES WIRKLICH GENETISCH FESTGELEGTE LANGSCHLÄFER UND FRÜHAUFSTEHER ODER IST DIES NUR EIN MYTHOS?

*Obwohl diese beiden Chronotypen wissenschaftlich tatsächlich voneinander unterschieden werden können, ist es jedoch auch Fakt, dass es sie vor der Erfindung des elektrischen Lichts nicht gegeben hat.*

*Fun Fact: Die Schlaf-Wachzeiten von Menschen gleichen sich auch heute noch bei längeren Aufenthalten in der Natur ohne künstliches Licht wieder einander an. Man spricht in diesem Falle von der Epigenetik. Wir können durch unseren Lebensstil und unser Verhalten bestimmte Gene aktivieren oder deaktivieren.*

*Das heißt, es stimmt beides: Es gibt Eulen und Lerchen, die jedoch veränderbar sind.*

## Die Bettliege- und Schlafrestriktion

*Die Bettliege- und Schlafrestriktion ist in einer professionellen Therapie nichtorganischer Schlafstörungen die erste Intervention. 80 % der Patienten, die diese Methode anwenden, profitieren bereits nach wenigen Wochen und erleben zügig einen erholsameren Schlaf.*

Bei der Schlafrestriktion werden von Beginn an regelmäßige Bettzeiten im Alltag eingeführt und im Laufe der Therapie auf den Lebensrhythmus angepasst.

Natürlich werden Arbeitszeiten, Versorgung von Angehörigen und Haustieren sowie anderweitige Aufgaben in die Planung einbezogen.

### *Berechnung Deiner (neuen) Bettliegezeiten*

Schau Dir bitte Deine rote Linie an und notiere den Zeitpunkt des spätesten Einschlafens. \_\_\_\_\_ Uhr

Schau Dir bitte Deine grüne Linie an und notiere den Zeitpunkt des frühesten Aufwachens: \_\_\_\_\_ Uhr

*Sofern diese beiden Zeitpunkte an „normalen“ Tagen (ohne Party oder extra frühen Termin) stattfanden, sind diese beiden Zeitpunkte Deine neue Zubettgehzeit und Aufstehzeit.*

Um \_\_\_\_\_ gehe ich zu Bett und um \_\_\_\_\_ Uhr stehe ich auf.

### *Besondere Verläufe*

Wenn Deine rote und Deine grüne Linie einen deutlichen Zick-Zack-Verlauf haben, bilde einen Mittelwert der beiden Linien. Dazu kannst Du einfach ein Lineal zur Hand nehmen und nach Augenmaß eine Linie zwischen die Extremwerte der Einschlafzeitpunkte und eine Linie zwischen die Extremwerte der Aufwachzeitpunkte einzeichnen. Die so ermittelten Uhrzeiten für Einschlaf- und Aufwachzeitpunkt ergeben Deine neue Zubettgeh- und Aufstehzeit.

In dieser frühen Interventionsphase kann es durchaus passieren, dass der späteste Einschlafzeitpunkt und der früheste Aufwachzeitpunkt weniger als 5 Stunden Differenz haben. Dehne in diesem Fall Deine Bettliegezeit in den Morgen hinein aus, bis Du auf mindestens 5 Stunden kommst.

### *Durchschnittlicher Zeitpunkt des **spätesten** Einschlafens*

(a) \_\_\_\_ Uhr

### *Durchschnittlicher Zeitpunkt des **frühesten** Aufwachens*

(b) \_\_\_\_ Uhr

*Ergibt einen Zeitraum von* (a) \_\_\_\_ Uhr bis (b) \_\_\_\_ Uhr

Wenn (a) bis (b) weniger als 5 Stunden betragen, wird der Aufstehzeitpunkt (b) so weit in den Morgen verschoben, bis 5 Stunden Gesamtbettliegezeit möglich sind:

Um \_\_\_\_ Uhr gehe ich zu Bett, um \_\_\_\_ Uhr stehe ich auf.

Gegebenenfalls musst Du Deine nächtlichen Wachphasen von der Gesamtbettliegezeit abziehen. **Wichtig:** 5 Stunden Gesamtbettliegezeit sollten nicht unterschritten werden!

## DIE WICHTIGSTEN REGELN FÜR DIE BETT-LIEGERESTRIKTION IM ÜBERBLICK

- GEHE IMMER ZUR GLEICHEN ZEIT ZU BETT UND STEHE IMMER ZUR GLEICHEN ZEIT AUF.
- LÖSCHE SOFORT NACH DEM ZUBETTGEHEN DAS LICHT.
- STEHE SOFORT NACH DEM AUFWACHEN AUF, AUCH WENN DU NACH DEN BE-RECHNETEN ZEITEN NOCH LIEGENBLEIBEN KÖNNTEST.

**Bitte führe eine weitere Woche Dein Schlafstagebuch mit den errechneten Zubettgeh- und Aufstehzeiten und kennzeichne Dein Befinden beim Aufwachen sowie beim Zubettgehen.**

# Monat 1 \_ Woche 3 vom \_\_\_\_\_

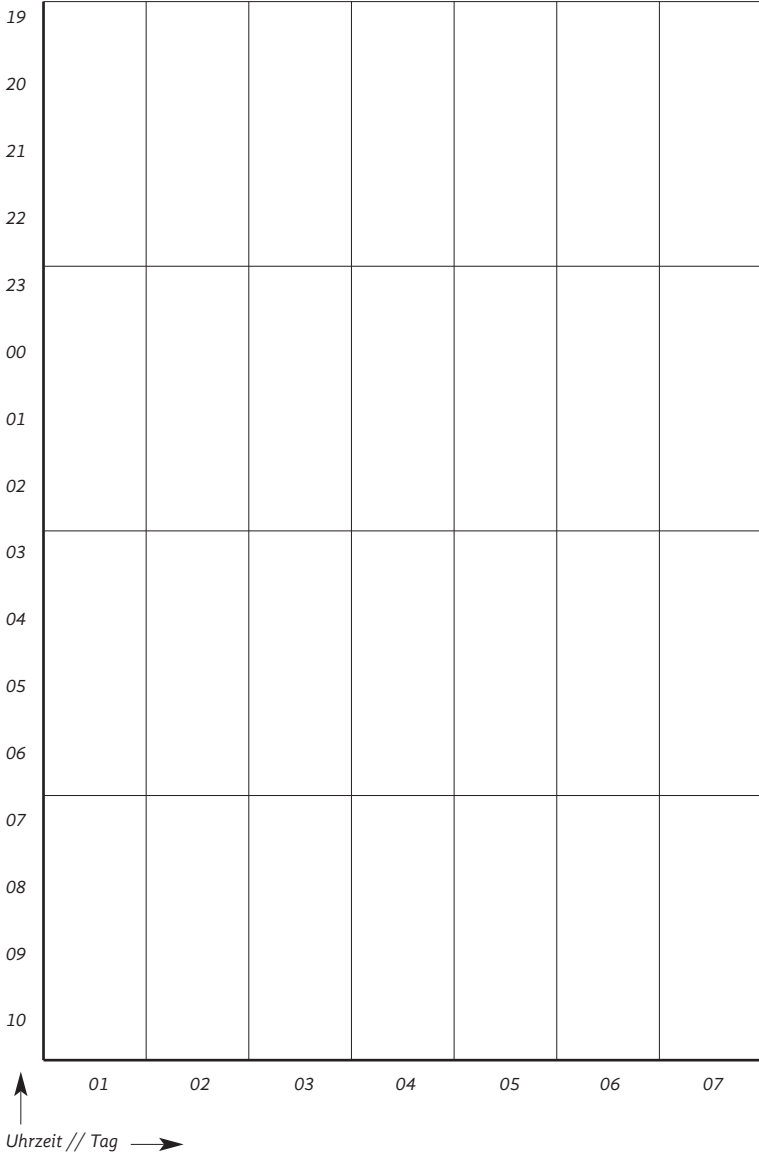
Zu Bett	Eingeschlafen	Wachlegen/Min.	Aufgewacht	Aufgestanden	Gesamtschlafzeit	Wie war die Nacht?	Energielevel am Morgen?	Energielevel am Tag?	Wie müde bin ich abends?	
										Montag
										Dienstag
										Mittwoch
										Donnerstag
										Freitag
										Samstag
										Sonntag

■ gut/hoch/sehr 
 ● geht so/mittel 
 ▲ schlecht/niedrig/gar nicht

Mein Fokus in dieser Woche

Wichtige Termine in dieser Woche

### Schlafverlauf





Bitte übertrage auch diese Woche Deine Zeiten in das Verlaufsdiagramm. Zeichne zudem mit einem Bleistift die Zeiten ein, an denen Du bereits abends extrem müde warst oder am Morgen noch länger schlafen wolltest.

### Was fällt Dir auf?

- |   | ja                       | nein                     |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Verlaufen Deine Linien nun relativ geradlinig? Das heißt, es gibt zwischen den einzelnen Punkten einer Linie keine großen Abweichungen (maximal 30 Minuten).             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Die blaue und die rote Linie verlaufen sehr eng beieinander (weniger als 30 Minuten Abstand täglich).  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Die rote und die grüne Linie verlaufen mit einem Abstand von 5 bis ca. 8 Stunden parallel zueinander. (Die grüne und die violette Linie sollten übereinander verlaufen.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Du warst vor dem Zubettgehen bereits sehr müde.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Du warst nach dem Aufstehen noch sehr müde.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Auswertung

1. **X** ja Prima, weiter so!
2. **X** ja Du schläfst zügig nach dem Zubettgehen ein und hast vermutlich *keine* Einschlafstörungen (mehr).
3. **X** ja Toll! Du hast es geschafft, eine relativ konstante Gesamtschlafzeit aufzubauen.
4. **X** ja Wenn Du bereits vor dem festgelegten Zubettgehzeitpunkt sehr müde warst, ist dies ein Zeichen dafür, dass Dein Biorhythmus schon früher die Aktivierung herunterfährt und Dein Körper schlafen möchte. Nutze von jetzt an diesen Zeitpunkt der maximalen Müdigkeit und geh zu Bett. Der Zeitpunkt maximaler Müdigkeit am Abend: \_\_\_\_\_ Uhr = neuer Zubettgehzeitpunkt
5. **X** ja Wenn Du morgens nach dem aktuellen Aufstehzeitpunkt noch sehr müde warst und es Deine Alltagsverpflichtungen erlauben morgens noch länger zu schlafen, verschiebe den Aufstehzeitpunkt auf diese intuitiv erspürte Zeit. Bitte achte darauf, Dich nicht zu „überschlafen“.

- 
- 1., 2., 3., 4., 5. **X** nein Auch wenn sich mit dieser ersten Intervention kein unmittelbarer Erfolg eingestellt hat, *bleib dran*. Es kann mehrere Monate dauern, bis sich Dein Biorhythmus synchronisiert hat und einen ausgeglichenen Schlaf-Wach-Rhythmus zeigt. Auch können viele andere Faktoren Deinen Schlaf stören. Diese werden wir in den folgenden Monaten gemeinsam erörtern und systematisch verändern.

# Monat 1 \_ Woche 4 vom \_\_\_\_\_

Zu Bett	Eingeschlafen	Wachlegen/Min.	Aufgewacht	Aufgestanden	Gesamtschlafzeit	Wie war die Nacht?	Energielevel am Morgen?	Energielevel am Tag?	Wie müde bin ich abends?	
										Montag
										Dienstag
										Mittwoch
										Donnerstag
										Freitag
										Samstag
										Sonntag

■ gut/hoch/sehr   
 ● geht so/mittel   
 ▲ schlecht/niedrig/gar nicht

Mein Fokus in dieser Woche

An dieser Stelle enden die vielen komplizierten Berechnungen. Du weißt nun, worauf es bei der Festlegung Deiner Zubettgeh- und Aufstehzeit ankommt. Bitte führe weiterhin Dein Schlafstagebuch und erspüre Dein Schlafbedürfnis. Dein Bauchgefühl ist gefragt, vertraue darauf. Dein Bauch verrät Dir deutlich, was er braucht und wo Grenzen liegen.

### Monatsreflexion

- Wann sollte ich immer zu Bett gehen und aufstehen?

Ins Bett: \_\_\_\_ Uhr // Aufstehen: \_\_\_\_ Uhr

- Gab es mehr gute Nächte oder mehr schlechte Nächte?

■ mehr gute // ■ mehr schlechte

- Was habe ich diesen Monat erreicht? Was habe ich diesen Monat gelernt? (Dabei muss es nicht nur um den Schlaf gehen.)

---

---

---

- Das wollte ich schaffen

Geschafft?

1. \_\_\_\_\_



2. \_\_\_\_\_



3. \_\_\_\_\_



- Meine schönsten Momente

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

• *Diese Ziele verfolge ich im nächsten Monat*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

• *Dafür bin ich dankbar*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

• *Meine Wünsche für den nächsten Monat (ganz konkret)*

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

• *Mein persönliches Mantra für den nächsten Monat*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

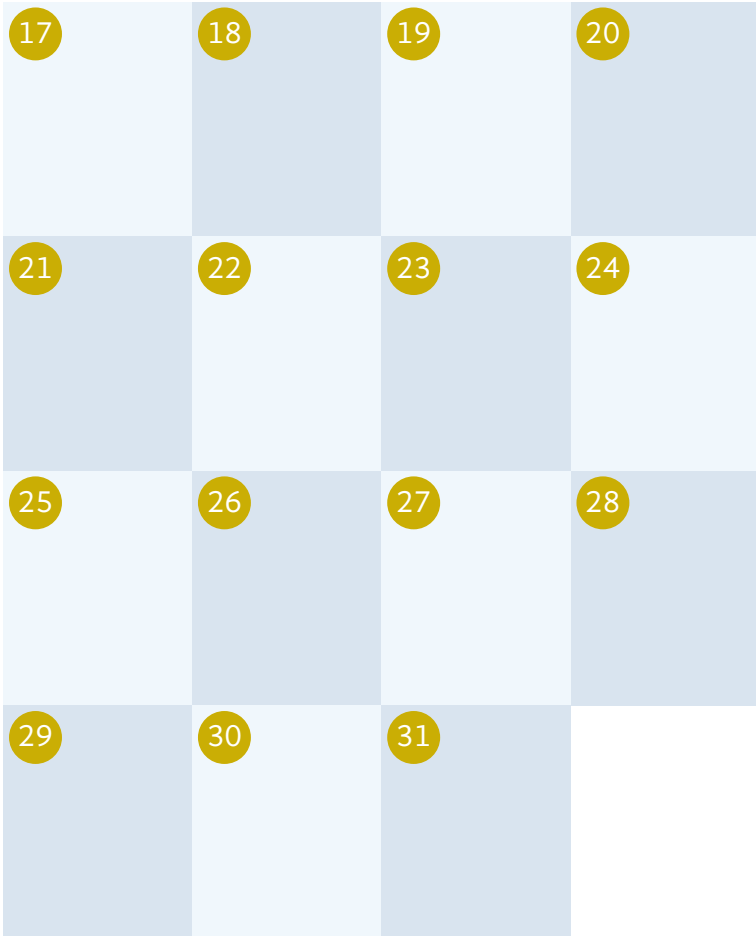
~~Monat 1~~  **Monat 2**

Strukturiere Deinen Monat und achte darauf, dass Du immer wieder Tage hast, an denen Du Dich erholen kannst. Nimm Dir nicht zu viel vor! *Ich wünsche Dir einen wunderschönen Monat mit vielen großartigen Momenten.*

1	2	3	4
5	6	7	8
9	10	11	12
13	14	15	16

*Süßer Schlaf! Du kommst wie ein reines Glück  
angebeten, unerfleht am willigsten!*

Johann Wolfgang von Goethe



## Monat 2

# Tagessstruktur & Stressmanagement

Ein ausgeglichener Tagesrhythmus ist der Schlüssel zum gesunden Schlaf.

*Wir müssen das Schlafen nicht erlernen und benötigen auch keine Medikamente, um gut schlafen zu können. Der Schlaf ist so alt wie das Leben selbst.*

*Bereits die Einzeller hatten ihren Stoffwechsel an Helligkeit und Dunkelheit angepasst. Wir Menschen sind aus den Einzellern nach vielen Millionen Jahren Evolution entstanden.*

*Die Natur hat uns also optimal an den Verlauf von Tag und Nacht, also an Helligkeit und Dunkelheit, sowie an die Temperaturverläufe angepasst. Bis zur Einführung des künstlichen Lichtes lief das hervorragend: Wir standen auf mit den ersten Strahlen der Sonne, waren am Tage hochaktiv, kamen zur Dämmerung zur Ruhe und schliefen in der Dunkelheit ein.*





Carolin Marx-Dick

[Mein Schlaf-Gut-Journal](#)

Ausgeschlafen durch den Tag mit Dr.  
Carolin Marx-Dick

610 Seiten, geb.  
erschienen 2021



**bestellen**

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und  
gesunder Lebensweise [www.narayana-verlag.de](http://www.narayana-verlag.de)