

3 Modul

Vom Stress zum Schlafproblem?

Wie Schlaf und Stress zusammenhängen

Leitfrage:

Wie sind Stress und Schlafschwierigkeiten bei mir verknüpft?

Im dritten Audio-Modul haben wir verschiedene Zusammenhänge von Schlaf und Stress besprochen. Die Grafik in diesem Handout hilft dir dabei, das Gelernte zu wiederholen und zu vertiefen. Außerdem gibt das Modell eine einfache Möglichkeit, eigene Beobachtungen und Erlebnisse bei Schlaflosigkeit zu reflektieren.

In der Grafik kannst du deine eigenen Beobachtungen und Eindrücke notieren. Wenn dir im Verlauf des Kurses noch neue Beobachtungen auffallen, kannst du das Modell deiner Schlafschwierigkeiten nach und nach ergänzen und weiter vervollständigen.

GEDANKLICH

Grübeln, sich sorgen,
Gedankenrasen

KÖRPERLICH

Allgemein: *Sympathische Aktivierung*

beschleunigter Puls, Schwitzen, beschleunigte
Atmung, Anspannung der Muskulatur

Überregung

EMOTIONAL

Ärger, Wut, Angst

VERHALTEN

lange Bettliegezeiten im Wachzustand,
Hin- und Herwälzen

Hausaufgabe

Kognitive Techniken helfen dir im Umgang mit den Gedanken.

Nützliche & hinderliche Gedanken: Übe, nicht-hilfreiche Gedanken zu erkennen, indem du dich fragst: "Ist dieser Gedanke jetzt in diesem Moment nützlich für mich?" Wenn die Antwort darauf ein "Nein" ist, ersetzt du den Gedanken bewusst durch eine nützliche, entlastende Bewertungen.

Mit dem **Gedankenstopp** kannst du üben, Grübeleien ein Ende zu setzen und aus dem Gedankenkarussell auszusteigen, indem du "Stopp" denkst oder sogar laut aussprichst.

In der **Sorgenstunde** bekommen alle Gedanken und Gefühle, die gehört und gefühlt werden wollen, ihren Raum. Außerhalb dieser bewussten Sprechstunde mit dir selbst haben die Sorgen Sendepause. Erst recht, wenn du im Bett liegst.

Gedankenstopp und Sorgenstunde lassen sich sehr gut miteinander kombinieren.

Bei der **paradoxen Intention** nimmst du dir vor, möglichst lange wach zu bleiben. Das kann den Teufelskreis aus Anspannung und Schlaflosigkeit unterbrechen.

Entspannungsmethoden trainieren deine Fähigkeit bewusst herunterzufahren und Erholung einzuladen. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung haben sich im Umgang mit Schlafproblemen bewährt. Die Progressive Muskelentspannung lernst du im nächsten Modul näher kennen.

Auch **Achtsamkeitsübungen** sind hier unterstützend. Formelle Übungen, wie der Bodyscan oder Atem-Achtsamkeit sind eine Möglichkeit zur Ruhe zu kommen. Aber auch informelle Achtsamkeitsübungen im Alltag können eine große Hilfe sein.

Egal, welche Entspannungsmethode dich anspricht: gerade am Anfang solltest du die Techniken tagsüber üben, damit kein Druck entsteht, mithilfe der Übung sofort einschlafen zu müssen.

Welche der besprochenen Methoden im Umgang mit Stress und Schlafschwierigkeiten spricht dich am meisten an?

Entscheide dich jetzt für eine, die du in der nächsten Woche regelmäßig ausprobieren möchtest. Hier im Handout findest du noch mal eine kurze Zusammenfassung der Werkzeuge, die du im Audio-Modul kennengelernt hast.

Diese Woche probiere ich die folgende Methode aus: Die **Stimuluskontrolle** kann dabei unterstützen, Bett und Schlafumgebung wieder mit Erholung zu verknüpfen. *Dafür gibt es fünf Regeln:*

1. Geh nur ins Bett, wenn du müde bist.
⋮
2. Benutz das Bett nur zum Schlafen und für Intimität.
⋮
3. Wenn du länger als circa 20 Minuten wach im Bett liegst, steh wieder auf und geh in ein anderes Zimmer. Das gilt fürs einschlafen am Abend genauso, wie fürs wiedereinschlafen in der Nacht. Sobald du müde und schläfrig bist, kannst du wieder ins Bett gehen.
⋮
4. Steh jeden Morgen zur gleichen Zeit auf.
⋮
5. Schlaf nicht tagsüber. Die **Restriktion der Zeit im Bett** fördert den körperlichen Schlafdruck. Und kann deshalb zu besserem Ein- und Durchschlafen beitragen. Dabei bleibst du nur für die Dauer des Schlafens im Bett, anstatt länger liegen zu bleiben, wenn du mal schlecht geschlafen hast.

Verschriftlichte Entspannungsübung

Autogenes Training

Diese Übung ist angelehnt an das autogene Training. Durch sie kannst du erleben, wie Körper und Geist miteinander verbunden sind. Dabei lädst du deinen Körper gedanklich ein, schwer, warm und ruhig zu werden. Es geht nicht darum, dir selbst etwas vorzumachen oder einzureden, sondern vielmehr darum, einen Raum zu öffnen und die Entspannung einzuladen. So unterstützt du mit deinen Gedanken und deiner Bereitschaft die Möglichkeit ruhiger zu werden. Deinen Atem kannst du ganz natürlich fließen lassen. Das hilft dir dabei, dich ganz darauf zu fokussieren, Muskelspannungen loszulassen und dich tief zu entspannen.

Richte dich zuerst in deiner Meditationshaltung so ein, dass du für die Zeit der Übung bequem und gleichzeitig aufmerksam sitzen oder liegen kannst.

Es gibt nichts mehr zu tun oder zu leisten...
einfach hier sein und loslassen.

Wiederhol im Stillen für dich:

Ich bin ganz ruhig und entspannt.
Damit kannst du deinen Körper einladen, den Gedanken zu folgen und sich zu beruhigen...
Es gibt nichts, das geschehen muss...
die Entspannung wird einfach nur eingeladen.

Wenn du möchtest, wiederhol gern innerlich...
Ich bin ganz ruhig und entspannt...
nichts kann mich stören....

Vielleicht kannst du schon spüren, wie sich die Spannung in deinem Körper mehr und mehr löst.

Unterstütz dein Loslassen, indem du dir vorstellst, wie dein Körper immer schwerer und schwerer wird.

Sag dir im Stillen: Ich bin ganz schwer.
Dein rechter Arm ist angenehm schwer...
Auch der linke Arm ist ganz angenehm schwer.
Deine Beine sinken in den Boden.
Dein ganzer Körper - angenehm schwer.

Wiederhol im Stillen für dich: Mein ganzer Körper ist ruhig und angenehm schwer.

Sink noch tiefer in die Entspannung ein, indem du dir vorstellst, wie dein Körper wohligh warm wird. So kannst du deinen Körper einladen, den Gedanken zu folgen und den Blutfluss anzuregen...

Es gibt nichts, das geschehen muss....
Wenn du möchtest, wiederhol gern innerlich...
Ich bin voller Wärme...
Meine Hände sind warm...
Meine Füße sind warm....
Mein Körper ist ganz warm...
warm und angenehm schwer.

Beobachte, wie auch dein Atem ganz ruhig und entspannt fließt...
Gleichmäßig...

Und wie von alleine...
Einatmen...
Und ausatmen.

Hierbei geht es darum, den Atem nicht zu beeinflussen... Lass ihn so fließen, wie der Rhythmus deines Körpers es vorgibt.

Richte deine Aufmerksamkeit jetzt auf deinen Bauch... Spür die Wärme und die Schwere deines Körpers...

Fühl hinein, in deinen oberen Bauch - direkt unter dem Rippenbogen.

Stell dir vor, dass Wärme deinen Bauch durchströmt... und wiederhol gern innerlich für dich... Mein Bauch ist strömend warm.

Wander langsam mit deiner Aufmerksamkeit hinauf zu deinem Herzen. Spür, wie es in seinem eigenen Rhythmus schlägt... Wie es dich mit seinem kräftigen und stetigen Schlag begleitet... Durch diese Übung und durch dein ganzes Leben...

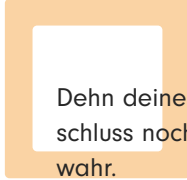
Dein Atmen fließt dabei ganz natürlich weiter...

Und wiederhol im Stillen: Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig. Kannst du es spüren?

Mein Herz...
schlägt ruhig und regelmäßig.
Wander jetzt mit deiner Aufmerksamkeit noch weiter deinen entspannten Körper hinauf... bis zu deiner Stirn.

Nimm wahr, wie sie sich anfühlt...
Sag lautlos: Meine Stirn ist angenehm kühl...

Sich den Kopf und die Stirn kühler vorzustellen als den restlichen Körper kann hilfreich sein, um auch in tiefer Entspannung einen wachen Geist zu behalten.



Dehn deinen Fokus aus und nimm zum Abschluss noch einmal deinen ganzen Körper wahr.

Beobachte, wie entspannt er ist... wie er tief in die Unterlage sinkt und sich angenehm schwer anfühlt... wie eine wohlige Wärme ihn durchströmt...

Deine Beine...
Dein Oberkörper...
Deine Arme...
warm, schwer und entspannt...
während deine Stirn sich klar und kühl anfühlt.

Hör auch noch einmal auf den natürlichen Schlag deines Herzens... so ruhig und stetig.

Stell dich langsam darauf ein, die Übung zu beenden... Lass die Müdigkeit und die Schwere verschwinden...

dafür kannst du - wenn du möchtest - deine Hände zur Faust ballen und wieder lösen... oder deine Finger und Zehen locker hin und her bewegen.

Und kehr mit frischer Energie zurück in diesen Moment.

Der Vorteil dieser Übung ist, dass du mit ihr Formeln lernst, die du auch im Alltag nutzen kannst. Kurze, prägnante Leitsätze, die du im Stillen für dich wiederholst, können in stressigen Situationen helfen, deine innere Ruhe wiederzufinden. Es geht nicht darum, dir selbst etwas vorzumachen oder einzureden, das im Gegensatz zu deinem Erleben steht. Öffne dich stattdessen gegenüber neuen Möglichkeiten und nutze deine Gedanken, um die Entspannung einzuladen.