

Abbildungen zum Schlaftraining

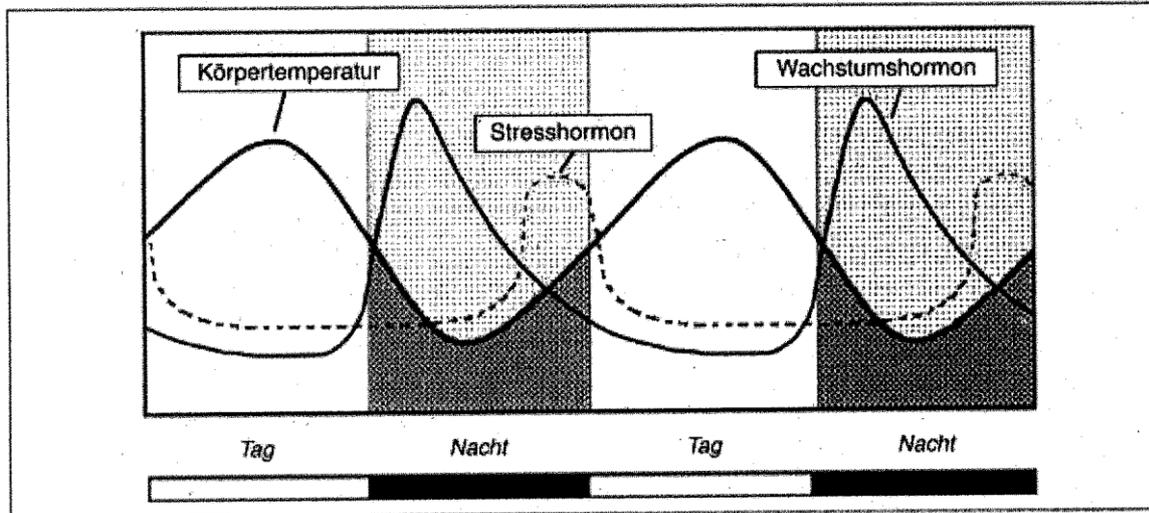


Abbildung 3: Innere Uhren steuern das Auf und Ab unserer verschiedenen biologischen Rhythmen (hier dargestellt der Rhythmus der Körpertemperatur, der Wachstumshormon- und Stresshormonfreisetzung). Sie bestimmen maßgeblich unser Erleben und Verhalten.

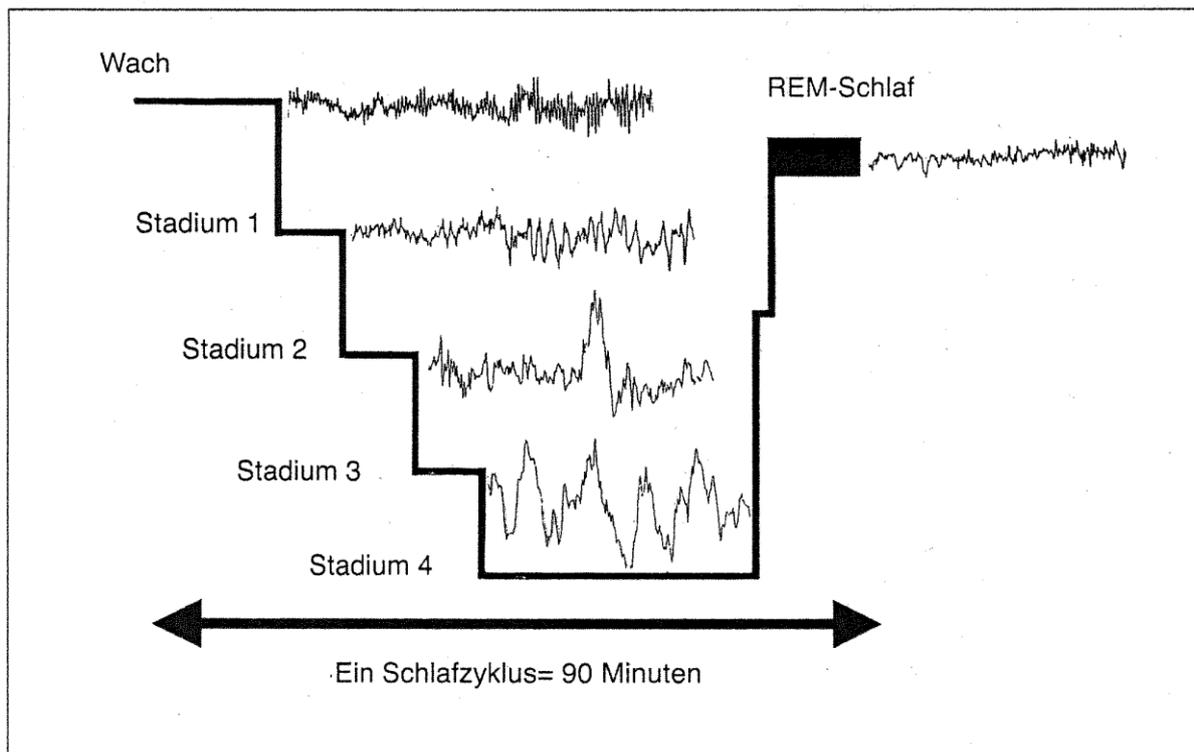


Abbildung 9: Übersicht über den treppenförmigen Verlauf eines 90-minütigen Schlafzyklus mit sich verändernden EEG-Charakteristika

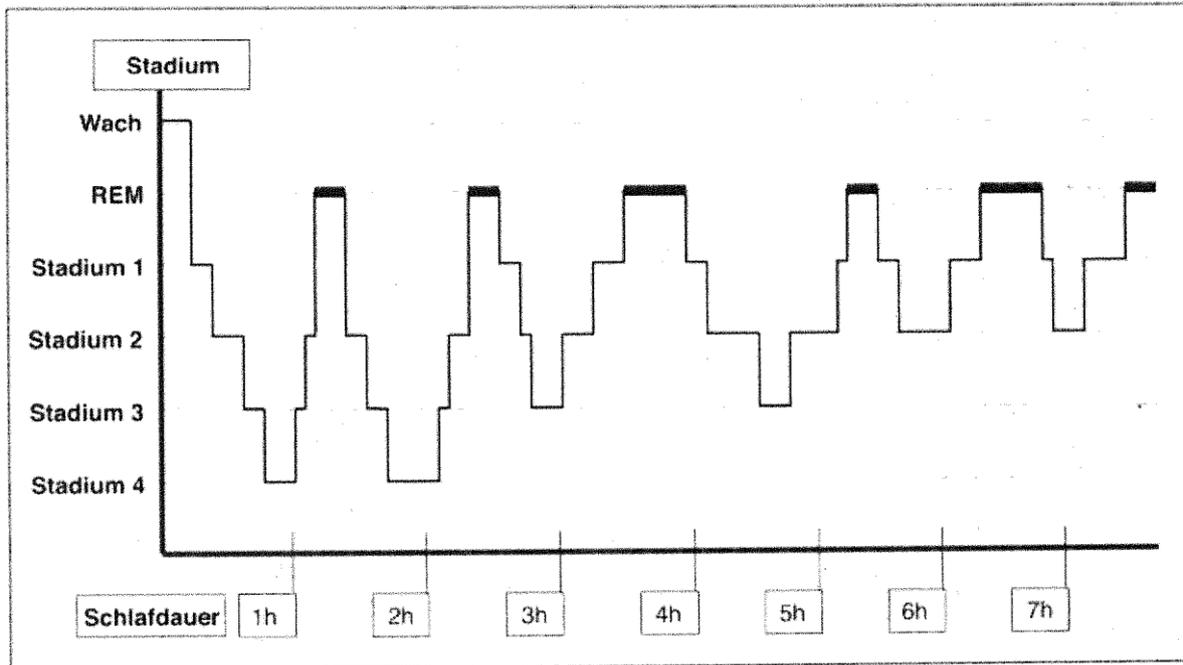


Abbildung 10: Ein idealisiertes Schlafprofil, anhand dessen der typische Ablauf einer Nacht erläutert werden kann. Insbesondere sollte man auf die Dominanz des Tiefschlafes in dem ersten Schlafdrittel bzw. sein Verschwinden in der zweiten Schlafhälfte verweisen (in Anlehnung an die Erläuterungen zum Schlafdruck in der ersten und zweiten Sitzung).

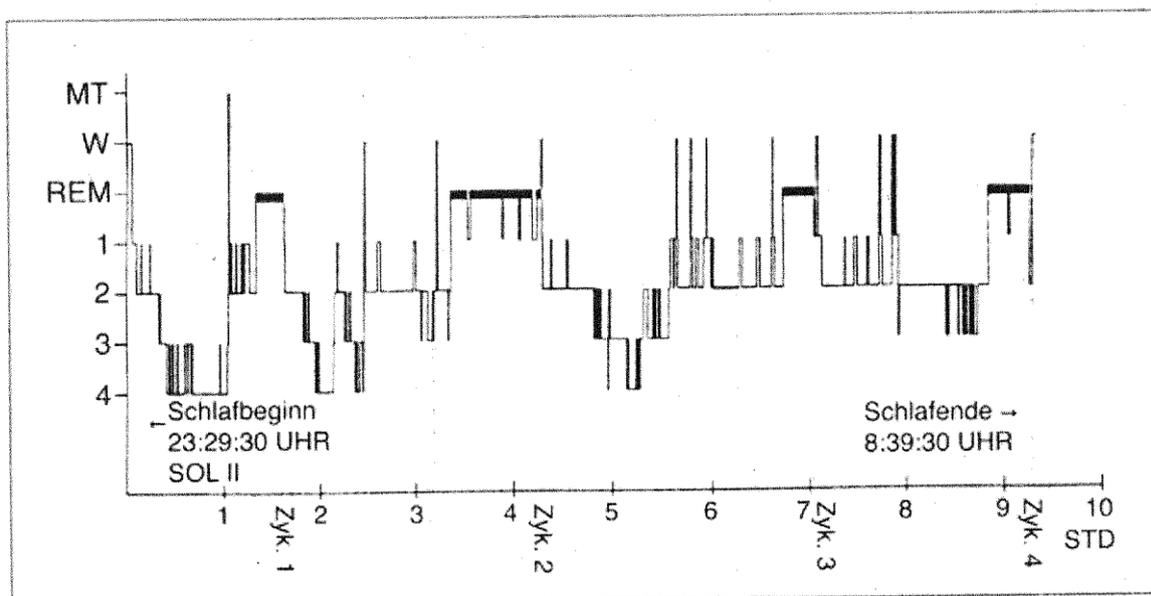


Abbildung 11: Das tatsächliche Schlafprofil eines 23-jährigen gesunden Schläfers. Deutlich erkennbar sind die zahlreichen kurzen Aufwachperioden, die jedoch am nächsten Morgen nicht erinnert werden (aus Kummer & Gündel, 1993).

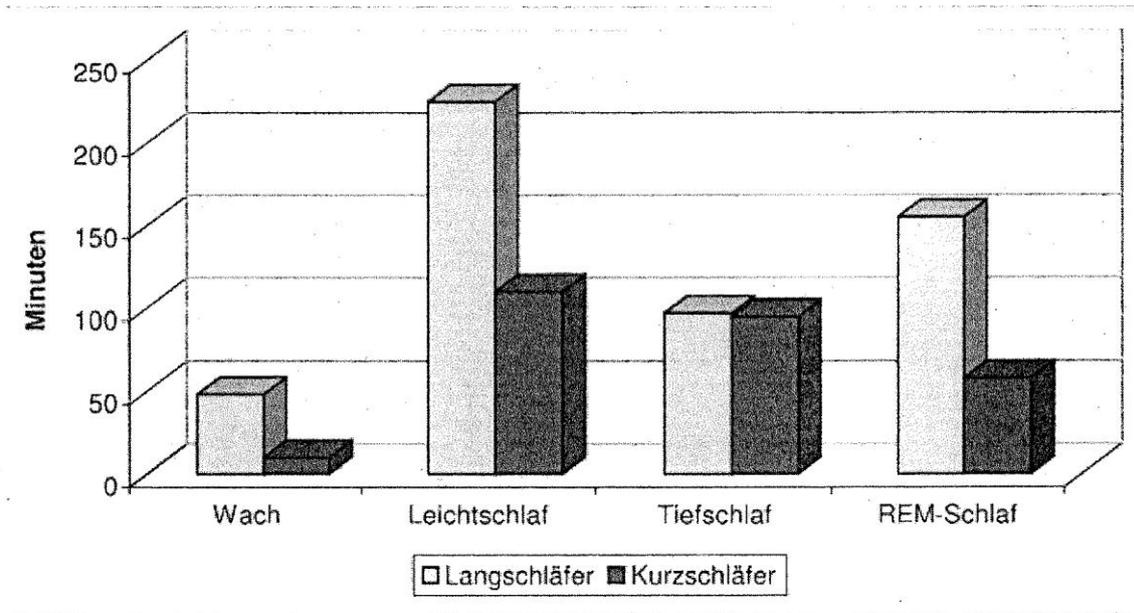


Abbildung 14: Vergleich der Schlafstadienanteile von Kurz- (< 6 Stunden) und Langschläfern (> 9 Stunden). Es zeigt sich, dass der Tiefschlafanteil trotz der unterschiedlichen Schlafdauer genau gleich ausfällt.

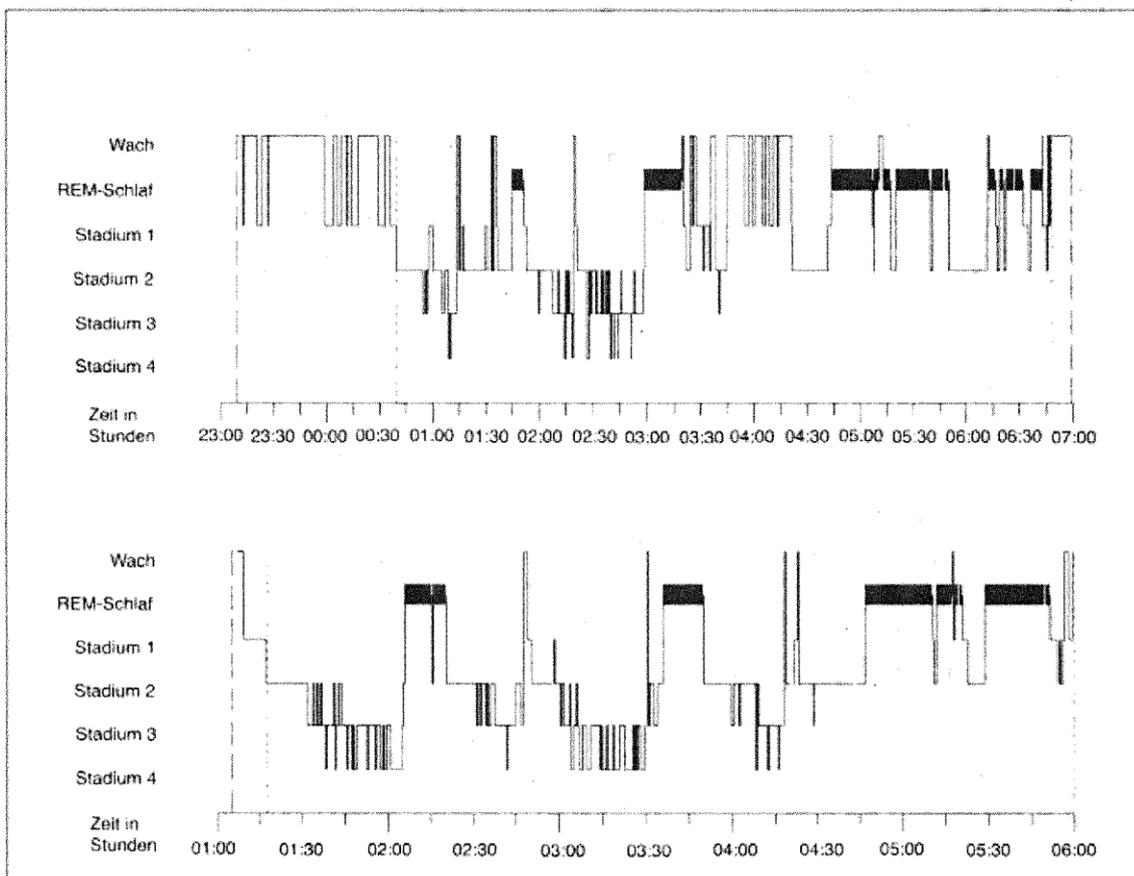


Abbildung 15: Das Schlafprofil eines Patienten vor (obere Abbildung) und nach dem Schlaftraining (untere Abbildung; vgl. Kap. 6).