

Stimuluskontrolle

1. Gehen Sie erst dann zu Bett, wenn Sie ausreichend müde sind und das Gefühl haben, einschlafen zu können
2. Nutzen sie Ihr Bett zu nichts anderem als zum Schlafen. Schauen Sie dort nicht fern, lesen Sie nicht, essen Sie nicht, telefonieren Sie nicht, grübeln Sie nicht, streiten Sie sich nicht mit Ihrem Partner. Ausnahme: Sexuelle Aktivitäten.
3. Wenn Sie ins Bett gehen, machen Sie bitte direkt das Licht aus. Wenn Sie innerhalb von 10 Minuten nicht einschlafen können (Sie sollen hierfür nicht etwa auf die Uhr sehen, sondern sich nach Ihrem subjektiven Zeitgefühl richten), stehen Sie wieder auf und gehen Sie in einen anderen Raum. Suchen Sie sich dort eine ruhige Aktivität aus und gehen erst dann wieder zu Bett, wenn Sie sich ausreichend schläfrig fühlen.
4. Wenn Sie innerhalb einer bestimmten Zeit dann immer noch nicht einschlafen könne, stehen Sie wieder auf. Wiederholen Sie dies so oft wie nötig innerhalb einer Nacht. Tun Sie dies auch dann, wenn Sie plötzlich mitten in der Nacht aufwachen und nicht innerhalb von 10 Minuten wieder einschlafen können. Stehen Sie aber trotzdem jeden Morgen zur gleichen Zeit endgültig auf.

Aus: Müller, T. & Paterok, B. (2010). *Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen*. Göttingen: Hogrefe.

Medizinisch-Therapeutisch	Gruppenkonzepte	Formularverantwortlicher: Gerisch, Franziska
QD_2.2.31_59_Schlaftraining Modul 3 Stimuluskontrolle	Version: 01 – 01.05.2022	Seite 1 von 1