

### Information: Wie geht es weiter?

Die Wochen des Schlaftrainings sind nun vorbei und Sie werden jetzt von uns entlassen. Sie haben viele wichtige – wenn auch häufig schwierige – Erfahrungen gemacht, die Sie auf Ihren Alltag übertragen sollen. Es liegt jetzt an Ihnen, ob die ersten Erfolge, die Sie in Ihrem Schlafverhalten erreicht haben, sich weiterhin stabilisieren bzw. vertiefen. Sie werden sehr schnell feststellen, dass ohne regelmäßige Gruppentreffen sich allzu leicht alte Gewohnheiten wieder einschleichen.

Wir möchten Ihnen daher jetzt einige Empfehlungen zum weiteren Vorgehen für die nächsten Wochen geben:

- Versuchen Sie mit der Schlafrestriktion in der gewohnten Form mindestens weitere sechs Wochen fortzufahren. Berechnen Sie jede Woche Ihre Schlafeffizienz und legen ein Schlafenster für die kommende Woche fest. Dafür brauchen Sie natürlich weiterhin die Schlafprotokolle. Nach diesen sechs Wochen können Sie anfangen, auf die Selbstkontrolle durch die Schlafprotokolle zu verzichten. Sie sollten aber zwischendurch als Stichprobe Ihr Schlafverhalten unter die Lupe nehmen: Zum Beispiel indem Sie an jedem ersten bis vierten Tag eines Monats Schlafprotokolle führen und die Schlafeffizienz berechnen.
- Erst, wenn sich Ihr Schlafverhalten über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen stabilisiert hat (Schlafeffizienz mind. 85 %), können Sie das Vorgehen etwas lockern: Sie können z.B. nun von Ihrem Schlafenster insgesamt 30 Minuten pro Nacht abweichen oder auch 15 bis 30 Minuten am Tag einen Kurzschlaf halten. Achten Sie aber darauf, dass sich die Bettliegezeit allmählich nicht wieder von alleine erhöht!
- Sobald sich wieder verstärkte Schlafstörungen einstellen, kehren Sie zu der strengen Form der Schlafrestriktion für mindestens vier Wochen zurück.
- Sie sollten in den nächsten zwölf Monaten eine Bettliegezeit von 7 Stunden pro Nacht nicht überschreiten.
- Rückfälle: Es ist nach wie vor wahrscheinlich, dass Ihr Schlaf sich kurzfristig verschlechtert, wenn Sie z.B. einer besonderen Belastung (Stress, Krankheit, Ärger, Sorgen, plötzliche Veränderungen des Alltags oder der Umgebung, Feiertage mit „Ausrutschern“ usw.) ausgesetzt sind. Sie sollten – wie Sie inzwischen wissen – trotzdem auf gar keinen Fall ein Leben auf Sparflamme führen. Auch ohne besondere Belastung kann es passieren, dass sich Ihr Schlaf ohne für Sie erkennbaren Grund kurzfristig verschlechtert. In beiden Fällen ist nach zwei oder drei katastrophalen Nächten sehr schnell der Gedanke da: „Jetzt geht es wieder los“ und ehe Sie sich versehen, befinden Sie sich wieder in einem Teufelskreislauf. Sobald Sie dies bemerken, sollten Sie unbedingt zu der strengen Form der Schlafrestriktion zurückkehren. Je früher dies passiert, desto besser. Je nach Schwere des Rückfalls kann es aber durchaus wiederum einige Wochen dauern, bis sich Ihr Schlafverhalten erneut stabilisiert. Rückfälle sind aber bei weitem keine Reinfälle! Je häufiger Sie solche Rückfälle meistern, indem Sie konsequent die Technik der Schlafrestriktion anwenden, desto leichter wird es Ihnen fallen, die Ruhe zu bewahren und gar nicht erst in den Teufelskreislauf zu geraten.

Aus unseren Analysen der bisherigen Schlaftrainings geht hervor, dass die Stabilität der Erfolge des Schlaftrainings sich am besten dann aufrechterhalten lässt, wenn man die gelernte Technik in der o.g. Form weiterhin anwendet.