



Wieder schlafen können

"Your life is a reflection of how you sleep, and how you sleep is a reflection of your life."

Dr. Rafael Pelayo, Clinical Professor, Psychiatry & Behavioral Science - Stanford Center for Sleep Sciences and Medicine

Dr. phil Birgit Zottmann

Eine Reise durch die Nacht – Wissenswertes über den Schlaf

Ein Drittel des Lebens verbringen wir schlafend. Spätestens wenn der Schlaf nicht mehr selbstverständlich kommt oder aber sein erholsamer Charakter gestört wird, fangen die meisten Menschen an, sich ernsthaft darüber Gedanken zu machen, was sich eigentlich in der Nacht abspielen sollte und was Ihnen offensichtlich fehlt.

Meines Erachtens ist es für Menschen mit Schlafstörungen sehr hilfreich, über die Natur des Schlafes Näheres zu erfahren und eventuelle Fehlinformationen zu korrigieren. Denn falsche Überzeugungen können nicht nur unnötige Ängste erzeugen, sondern auch die bestehenden Probleme nochmals verschlimmern.

Auf den folgenden Seiten finden Sie daher die wichtigsten Informationen über die nächtlichen Vorgänge und vor allem Maßnahmen, die Sie ergreifen können, um besser schlafen zu können.

Es ist erstaunlich, wie verhältnismäßig wenig Wissenschaftler vom Schlaf wissen, auch wenn es noch ein relativ junger Wissenschaftszweig ist. Der Bewusstseinszustand Schlaf ist noch lange nicht endgültig enträtselt. Das bisherige Wissen reicht aber aus, damit Sie besser Ihre Schlafstörungen verstehen und beurteilen können.

Schlaf und Schlafkultur im Wandel der Zeit

Der Schlaf hat schon immer die Menschheit beschäftigt und gleichzeitig fasziniert. Der Schlaf wurde häufig als ein völlig inaktiver Zustand angesehen, in dem alle Körper- und Bewusstseinsvorgänge „auf null“ gestellt werden. In der griechischen Mythologie verglich man den Schlaf mit dem Tod: „Hypnos“, der Gott des Schlafes ist der Bruder des Todesgottes „Thanatos“. Auch bei den Germanen waren Tod und Schlaf Geschwister – beide als „Sandmänner“ bekannt.

Das „Wie“, „Wann“, „Wo“ und „Wie lange“ Schlafen unterlag im Laufe der Zeit starken Wandlungen und Veränderungen.

Für die Mehrzahl der Menschen heute ist ein separates Schlafzimmer üblich. Das ist eine relativ neue Errungenschaft, die erstmals an den königlichen Höfen eingeführt, später von den Adligen und dem Bürgertum übernommen wurde. Das Schlafzimmer ist von einem gemeinschaftlichen Raum, den sich etliche Menschen gleichzeitig teilten und der am Tage mehreren Zwecken diente, zu der behüteten Intimsphäre eines Individuums geworden.

In früheren Zeiten war aber nicht nur der Schlafort, sondern auch die Schlafzeit weniger starr festgelegt als heute. Auf Abbildungen des Mittelalters und den damaligen Kalendern der Feldarbeit ist ersichtlich, dass Menschen auf Feldern, neben Häusern oder direkt neben ihrem Arbeitsplatz tagsüber schliefen.

In der westlichen Industrielwelt ist der Tagesschlaf zum Inbegriff der Faulheit geworden. Das elektrische Licht und die Arbeitszeiten bestimmen erst seit ca. 100 Jahren unseren Schlaf-wach-Rhythmus. Der Mensch muss sich zwangsläufig einem bestimmten Rahmen anpassen.

Moderne Schlafforschung: Fakten über den Schlaf

In den letzten 60 Jahren haben wir mehr über den Schlaf erfahren als in den 6000 Jahren davor. Zu diesem Fortschritt hat vor allem die erstmalige Erfassung und Aufzeichnung der Gehirnströme, das Elektroenzephalogramm (EEG), in den 1930er-Jahren beigetragen. Mithilfe der EEG-Analyse kann man erkennen, wie aktiv das Gehirn gerade ist. Erst mithilfe des EEGs konnte bewiesen werden, dass Schlafen ein dynamischer Vorgang ist, eine spezielle Aktivität des Gehirns. Schlaf ist also alles andere als ein todesähnlicher Zustand.

In den letzten 10 Jahren fand im deutschsprachigen Raum eine rasante Verbreitung spezialisierter schlafmedizinischer Zentren statt, in denen die nächtlichen Vorgänge genau aufgezeichnet und analysiert werden können.

Eine Nacht im Schlaflabor: Schlafstadien und Schlafarchitektur

Für die Analyse des Schlafes müssen Aufzeichnungen von mehreren Biosignalen des Körpers vorgenommen werden:

- der Gehirnströme: EEG (Elektroenzephalogramm),
- der Augenbewegungen: EOG (Elektrookulogramm),
- der Muskelspannung im Kinn: EMG (Elektromyogramm).

Anhand dieser drei Stromkurven kann man erkennen, dass sich der Schlaf in verschiedene Stadien einteilen lässt: Diese Stadien spiegeln unterschiedliche physiologische Körperzustände, aber auch jeweils verändertes Erleben wider.

Heute geht man von fünf Schlafstadien aus, die sowohl bei gesunden Schläfern wie auch bei Schlafgestörten Nacht für Nacht in jeweils unterschiedlicher Ausprägung vorkommen.

Stadium 1: Das Einschlafstadium. Nach einer gewissen Zeit (es sind bei einem gesunden Schläfer i. d. R. Minuten) setzt das Einschlafstadium ein. Der Alpha-Rhythmus des wachen Gehirns wird allmählich durch langsamere, kleinere Theta-Wellen abgelöst. Das EOG zeigt pendelförmige, rollende Augenbewegungen an, die dem Schlafforscher eindeutig signalisieren: Der Einschlafvorgang wird eingeleitet.

Dieses Stadium 1 ist ein Übergangsstadium zwischen Wachen und Schlafen, welches durch bizarre Bilder und Gedanken begleitet werden kann (sog. Hypnagoge Halluzinationen). Subjektiv entspricht diesem Stadium das Gefühl des Dösens. Nicht selten schreckt man aus diesem nur sehr kurz andauerndem Stadium auf, ohne genau sagen zu können, ob man bereits geschlafen hatte oder nicht. Das Bewusstsein ist hier nämlich noch bei Weitem nicht abgeschaltet. 10 % der Nacht verbringt der Mensch im Zustand des Wachens und im Stadium 1.

Stadium 2: Der leichte Schlaf. Nach einigen Minuten im Stadium 1 verändert sich das Hirnstrombild wieder: Es erscheinen höhere Wellen, die von sporadisch auftretenden, raschen Wellen – sogenannten Schlafspindeln – überlagert werden.

Die Augen sind in diesem Stadium bereits ruhig und die Augenlider sind aktiv geschlossen. Der Muskeltonus hat sich gegenüber dem Wachsein deutlich verringert. Der Organismus beginnt sich nach außen hin abzuschirmen. Inzwischen gehen fast alle Schlafforscher davon aus, dass dieses Stadium als der eigentliche Schlafbeginn angesehen werden kann. Aber auch in diesem Stadium ist das Bewusstsein noch nicht ganz abgeschaltet. Dies zeigt sich z. B. ganz deutlich daran, dass man hier – auch als Normalschläfer – relativ leicht weckbar ist. Schlafgestörte Menschen behaupten häufiger, wenn sie aus Stadium 2 aufwachen, noch gar nicht geschlafen zu haben. Ihre häufig grüblerischen Gedanken laufen offenbar auch noch während des Schlafens selbstständig weiter. In diesem leichten Schlafstadium verbringt man ungefähr die Hälfte der gesamten Schlafzeit.

Der Tiefschlaf (früher: Stadium 3 und 4). Wenn die Nacht weiter voranschreitet, verändert sich das Kurvenbild der Gehirnströme noch stärker. Die EEG-Wellen werden immer höher und langsamer. Die Augen sind ganz ruhig, der Muskeltonus signalisiert tiefe Entspannung, der Blutdruck fällt ab, Atmung und Herzschlag werden langsamer. In diesem Stadium ist die Weckschwelle ziemlich hoch und die Körperfunktionen sind insgesamt auf „Sparflamme“ bzw. Regeneration eingestellt.

In diesem Tiefschlaf werden vermehrt Wachstumshormone ausgeschüttet. Offenbar ist der Tiefschlaf an der körperlichen Erholung maßgeblich beteiligt. Früher wurde der Tiefschlaf quantitativ in Stadium 3 und 4 unterteilt. Stadium 3 bezeichnete den noch leichteren Tiefschlaf.

Das Bewusstsein ist auch im Tiefschlaf nicht ganz abgeschaltet. Bedeutsame, lebenswichtige Signale von außen werden durchaus registriert und führen zum Aufwachen.

Studienergebnisse zeigen, dass, wenn man junge, gesunde Schläfer aus dem Tiefschlaf weckt, 40 % angeben, noch gar nicht geschlafen zu haben. Auch bei gesunden Schläfern ist offenbar die Wahrnehmung des Schlafzustandes nicht immer eindeutig, da das Gehirn nie ganz abschaltet.

Der erwachsene Mensch verbringt ungefähr 20 % der Nacht in diesem Stadium. Im Alter nimmt dieser Anteil deutlich ab.

Der häufige und verständliche Wunsch vieler schlafgestörter Menschen, endlich mal eine ganze Nacht tief und fest zu schlafen, ist in der gesunden Schlafphysiologie gar nicht vorgesehen.

Stadium REM: Der „Traumschlaf“. 80 bis 100 Minuten nach dem Einschlafen endet der Tiefschlaf ziemlich abrupt, meistens begleitet von einer Veränderung der Körperstellung. Nach dieser kurzen Bewegungsepisode folgt einige Minuten lang wiederum das Stadium 2.

Doch plötzlich innerhalb von Sekunden verändert sich das Kurvenbild nochmals vollständig.

Die Muskelspannung verschwindet fast völlig, die Gehirnströme sind ähnlich wie beim Einschlafen klein und schnell. Im EOG treten vereinzelte oder ganze Salven rascher Augenbewegungen auf (daher die Bezeichnung REM = Rapid Eye Movement). Die vorherige vegetative Ruhe ist vorbei: Herzschlag, Blutdruck und Atmung werden schneller und unregelmäßiger. Bei einem Mann kommt es mit jeder REM-Phase zu einer Erektion; bei einer Frau zu einer Zunahme der klitoralen Durchblutung. Der erwachsene Mensch verbringt ungefähr 20 % seiner Schlafzeit in diesem Stadium. Bei Säuglingen und Kleinkindern ist es wesentlich mehr.

Der REM-Schlaf wird auch als Traumschlaf bezeichnet: Wenn man aus diesem Stadium nämlich geweckt wird, berichtet man in 80 % der Fälle geträumt zu haben. Nicht zuletzt deswegen übte diese Phase große Faszination auf die Schlafforscher aus. Man stellte auch bald fest, dass die merkwürdig extreme Erschlaffung der Skelettmuskulatur aktiv vom Gehirn gesteuert wird. Ohne sie würde der Schläfer alle geträumten Bewegungen auch tatsächlich ausführen. Das hätte natürlich verhängnisvolle Folgen. Von daher sorgt unser Gehirn dafür, dass wir im REM-Schlaf mehr oder weniger wie gelähmt sind (deswegen das Gefühl in einigen Alpträumen, weglaufen zu wollen, aber nicht von Stelle zu kommen). Das berühmte Schlafwandeln tritt hingegen nicht während des REM-Schlafes, sondern während der Tiefschlafphasen auf.

Über die Rolle der rapiden Augenbewegungen ist man sich bis heute in der Schlafforschung noch nicht ganz einig: Die nahe liegende Vermutung, dass dadurch die Traumbilder verfolgt werden, stellte sich als zu einfach dar. Viele Ergebnisse bestätigen Zusammenhänge zwischen dem REM-Schlaf, der Gedächtnisfestigung und der Stimmung. Aber auch hier ist die Diskussion der Schlafforscher noch nicht endgültig abgeschlossen. **Wie viel Schlaf braucht der Mensch?**

Jeder Deutsche verbringt durchschnittlich 8,22 Stunden täglich im Bett. Die Erkenntnisse des Statistischen Bundesamtes decken sich ungefähr mit denen der Schlafforscher.

Die übliche Schlafdauer eines Erwachsenen liegt zwischen 6 und 9,5 Stunden. Einige Schlafmediziner empfehlen am Tag nicht mehr und nicht weniger als 7 - 8 Stunden zu schlafen. Ihrer Meinung nach fühlen wir uns mit diesem Schlafpensum am wohlsten, leben am gesündesten und ergo länger. Eine Normierung des individuellen Schlafbedürfnisses ist schwierig, denn auch im Schlaf bestätigen Ausnahmen die Regel.

Es gibt selbstverständlich Kurz- und Langschläfer, gute und schlechte Schläfer, Morgen- und Abendtypen.

Eine Frage, die sich den meisten Schlafgestörten jeden Morgen erneut stellt, lautet: Wie viele Stunden habe ich nun heute Nacht geschlafen? Die Zauberformel von 8 Stunden Schlaf als Garant einer erholsamen Nacht werden Sie von Schlafexperten nicht hören. Zwar schläft ca. 50 % der schlafgesunden Bevölkerung laut Umfragen tatsächlich im Durchschnitt 7 bis 8 Stunden. Es gibt aber auch Menschen, sogenannte Kurzschläfer, die sich bereits nach 4 bis 5 Stunden erholt und frisch fühlen, während Langschläfer erst nach 9 bis 10 Stunden subjektiv zufrieden sind. Tatsächlich ist es so, dass Kurzschläfer pro Nacht genau so viel Zeit im Tiefschlaf verbringen wie normale 8-Stunden-Schläfer.

Albert Einstein schlief angeblich täglich 14 Stunden und revolutionierte dennoch die moderne Welt mit seiner Relativitätstheorie. Napoleon wiederum soll täglich nicht mehr als

4 Stunden im Bett verbracht haben, in der restlichen Zeit des Tages eroberte er lieber das damalige Europa.

Es gibt Morgen- und Abendmenschen, die – um sich erholt zu fühlen – zu unterschiedlichen Zeiten schlafen sollten. Ebenso gibt es Schlafstörungen, bei denen die Betroffenen 10 bis 12 Stunden und mehr schlafen und sich am nächsten Tag dennoch zerschlagen und nicht erholt fühlen.

Die Zeitspanne und die individuelle, zum größten Teil anerzogene Bedürfnislage sind also ziemlich breit angelegt: Nicht die Anzahl der Stunden, sondern die Stabilität des Schlafprofils, die Anpassung an den eigenen biologischen Rhythmus zählt.

Ein vielleicht schwacher Trost für viele schlafgestörte Menschen: Von nicht organisch bedingten Schlafstörungen wird man körperlich nicht krank (auch, wenn man sich häufig so fühlt). Sogar ein mehrtägiger vollständiger Schlafentzug (der bisherige Weltrekord liegt bei 11 Tagen) führte zu keinen irreversiblen körperlichen Schäden. Das ändert natürlich nichts an der Tatsache, dass die Stimmung, Befindlichkeit, Lebenszufriedenheit und der Aktivitätsdrang in erheblichem Maße beeinträchtigt sein können.

Schlaf die vertane Zeit?

In einer Spitzenposition muss man mit wenig Schlaf auskommen: Diese Aussage unterschreibt ein Drittel der deutschen Manager, wie eine Umfrage des Instituts für Demoskopie Allensbach unter 517 Top-Entscheidern ergab. Jeder fünfte Manager gibt an, dass er schon nach fünf Stunden aus dem Bett steigt. Aber jeder zweite Manager attestiert sich selbst: Ich bekomme zu wenig Schlaf.

Die Wachheit bis zum Umfallen, die nicht nur Top-Führungskräfte ihren Mitarbeitern vorleben, ist typisch für die rastlose Arbeitswelt der Gegenwart. Wer sich rühmt, mit wenig Schlaf auszukommen, will in Wahrheit sagen: "Ich gewinne Zeit fürs Wesentliche!" Aber was ist das Wesentliche? Der Lebenspartner, die Kinder, das Hobby – oder die Arbeit. Für viele ist es das Letztere.

Zum Nachdenken: Wie ist Ihre Einstellung zum Schlaf? Halten Sie den Schlaf für vertane Zeit?
--

Ihre Einstellung und Verhältnis zum wachen und aktiven Leben bestimmt auch Ihren Schlaf. Dabei sind die Folgen dieser Einstellung aber ganz und gar nicht unerheblich.

Die Folge von Schlaflosigkeit ist: Handeln, als wären Sie betrunken.

Sie halten das für übertrieben? Zahlreiche Forscher bestätigen dies. Exemplarisch einige Beispiele hierfür:

- Die Statistik für den Straßenverkehr sagt: Zwei Drittel aller Zusammenstöße werden von übermüdeten Fahrern verursacht.
- Der Harvard-Professor Charles Czeisler hat schlaflose Firmenlenker erforscht und berichtet: "Müde Manager handeln wie Betrunkene. Kommen so Entscheidungen zustande, die von Mitarbeitern als "besoffen" bezeichnet werden? Er attestiert den Schlaflosen geistige Verwirrung: "Ansonsten intelligente und wohlerzogene

Manager benehmen sich anders, wenn sie übermüdet sind: Sie beschimpfen ihre Mitarbeiter, treffen nicht kluge Entscheidungen, welche die Zukunft ihres Unternehmens beeinflussen, und halten wirre Vorträge."

- Studien des US-Schlafforschers Mark Rosekind: Wer fünf Stunden schläft statt acht, verliert 50 Prozent Entscheidungsfähigkeit und 20 Prozent Gedächtnisleistung. Goethe und Einstein waren Langschläfer, sie blieben zehn Stunden im Bett.
- Wer unausgeschlafen ist, neigt zu Optimismus - und damit auch zu Leichtsinn. Das schließen US-Forscher aus den Ergebnissen von Verhaltenstests und Hirnscans übernachteter Probanden. Die Testteilnehmer zeigten demnach bei Glücksspielen ein höheres Maß an Risikofreude, wenn sie eine Nacht durchwacht hatten. (Journal of Neuroscience). Die Übernachtung steigere die Freude über einen Gewinn und mindere gleichzeitig den Ärger über einen Verlust, erklären die Wissenschaftler um Scott Huettel von der Duke University in Durham, North Carolina. Zudem sei der Eindruck, nach einer durchwachten Nacht sich gut zu fühlen, keine Garantie, auch wirklich geradeaus denken zu können, betonen die Wissenschaftler abschließend.

Schlafveränderungen im Alter

Das Schlafbedürfnis und die Schlafdauer sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Besonders starke Abweichungen findet man jedoch, wenn man verschiedene Altersstufen miteinander vergleicht.

Während Neugeborene noch bis zu 20 Stunden des Tages schlafend verbringen können, sinkt das Schlafbedürfnis im Laufe der Kindheit und Jugend auf im Mittel 8 Stunden. Ab dem fünften Lebensjahrzehnt kann die Schlafdauer weiterhin abnehmen. Nicht nur die absolute Schlafdauer, auch die Schlafarchitektur verändert sich teilweise erheblich im Alter: So wird der Anteil des Tiefschlafs und auch der des REM-Schlafs geringer (bei einigen älteren Menschen fehlt der Tiefschlaf fast vollständig) und die Aufwachhäufigkeit nimmt erheblich zu. Der Schlaf wird insgesamt brüchiger und oberflächlicher, der Schlaf-wach-Rhythmus instabiler.

Das Bedürfnis, tagsüber ein Nickerchen zu halten, wächst. Kein Wunder, dass der Schlaf zunehmend als ein Problem erlebt wird. Dabei handelt es sich um typische, biologisch bedingte Prozesse, keineswegs um eine krankhafte Erscheinung. Auch in diesem Punkt haben allerdings Forschungsergebnisse gezeigt, dass man selbst in einen solchen Veränderungsprozess (ähnlich wie z. B. hinsichtlich der körperlichen Fitness) eingreifen kann.

Ältere Menschen, die körperlich aktiv und geistig wach bleiben, ihren Tagesablauf durch Unternehmungen gut ausfüllen, sich Ziele und Aufgaben setzen, schlafen viel besser als Gleichaltrige mit einem passiven, langweiligen, „auf Sparflamme“ eingestellten Tag.
--

Schlafen und Wachen als biologischer Rhythmus

„Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.“ (A. Schopenhauer)

Wahrscheinlich haben Sie inzwischen auch nach den seltenen guten Nächten festgestellt, dass Ihre Müdigkeit am Tage – unabhängig von der Qualität der vorausgehenden Nacht – doch gewissen tageszeitlichen Schwankungen unterliegt. Selbst nach einer völlig schlaflosen Nacht können Sie z. B. bei sich selber beobachten, wie die quälende Müdigkeit am Morgen in den Vormittagsstunden verschwindet und am Nachmittag verstärkt wiederkehrt.

Solche Schwankungen sind auf unsere sogenannten „inneren Uhren“ zurückzuführen, die wesentlich mitbestimmen, wann wir müde und schläfrig werden, ob wir gerade hungrig sind und vieles andere mehr. Auch der Umstand, dass man häufig immer zur gleichen Zeit wach wird bzw. einige Menschen sogar ganz ohne Wecker immer pünktlich zu einem bestimmten Zeitpunkt morgens erwachen können, ist auf diese inneren Uhren in unserem Gehirn zurückzuführen. Sie steuern maßgeblich unsere inneren biologischen Rhythmen. Und diese Rhythmen bestimmen maßgeblich unser Erleben und Verhalten.

Was ist eine Schlafstörung?

Wann gelten Sie als schlafgestört?

Kennzeichen einer Insomnie(Schlafstörung) sind die Folgenden:

Nicht erholsamer Schlaf mit

- Einschlafstörungen (Einschlafen dauert länger als 30 Minuten) und/oder
- Durchschlafstörungen (nächtliches Erwachen oder zu frühes Wachwerden)

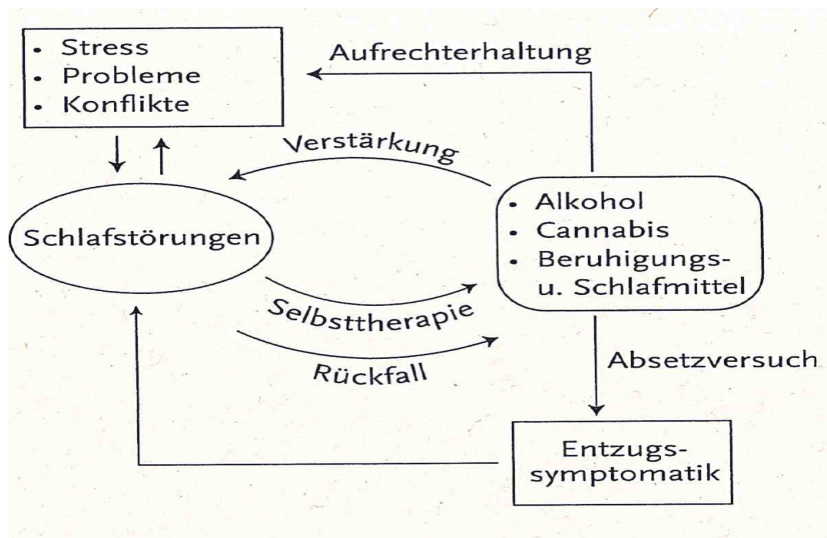
Es werden sechs verschiedene Hauptformen von Insomnien (Schlaflosigkeit) unterschieden:

1. *Die primäre Insomnie:* Die vorherrschende Beschwerde sind Ein- oder Durchschlafstörungen. Sie wird bei ca. 30 % aller Schlafgestörten diagnostiziert.
2. *Insomnien im Zusammenhang mit anderen psychischen Störungen:* 90 % aller Menschen, die depressiv sind, leiden unter Schlafstörungen und Schlafstörungen gehören zu den ersten Anzeichen, wenn die Depression wiederkehrt. 40 % aller Menschen mit einer Angststörung leiden ebenfalls an Schlafproblemen.
3. *Insomnien im Zusammenhang mit Konsum von Rausch-, Beruhigungs- und Schlafmitteln:* Alle gängigen Rauschmittel verändern das natürliche Schlafmuster. Der regelmäßige Konsum rächt sich mit gravierenden Schlafstörungen beim Entzug der Substanz.

Die folgende Abbildung verdeutlicht dies. Schlafstörungen werden zunächst als Selbsttherapie mit Substanzen wie Alkohol, Cannabis, Beruhigungs- und Schlafmitteln „behandelt“.

Diese führen zur Aufrechterhaltung der Schlafstörung, indem sie zum einen den Schlaf negativ beeinflussen. Zum anderen kann es beim Absetzen dieser

Substanzen zu Entzugserscheinungen kommen, das von starken Schlafstörungen geprägt ist.



4. *Insomnien in psychosozialen Stresssituationen*: wie zum Beispiel Ärger am Arbeitsplatz, Prüfungsangst, Erschöpfungszuständen oder Partnerschaftsproblemen.
5. Insomnien aufgrund einer Störung des Rhythmus: Zum Beispiel Schichtarbeiter sind oft davon betroffen.
6. Organisch bedingte Insomnien: Organisch bedingte Schlafstörungen sind zunächst vom Facharzt abzuklären. Die drei wichtigsten Formen organisch bedingter Schlafstörungen sind die Folgenden:
 - a) *Schlafbezogene Atemstörung*
 - b) *Restless-Legs-Syndrom*
 - c) *Schlafstörungen bei Demenz*

Auswirkungen von zu wenig Schlaf

1. Zu wenig Schlaf setzt die **Reaktionsfähigkeit** ähnlich wie Alkohol stark herab. In Amerika beträgt die Anzahl der Autounfälle, die auf Schlafdefizite zurückzuführen sind, ca. 100.000 pro Jahr.
2. Der Schlaf spielt eine große Rolle beim **Denken und Erinnern**. Ihr Denken wird durch die mangelnde Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Problemlösefähigkeiten beeinträchtigt. Während des Schlafs wird das, was Sie gelernt haben, im Gehirn gespeichert.
3. Schlafstörungen spielen bei den folgenden **Krankheiten** und Störungen eine Rolle:
 - Herzkrankheiten

- Herzinfarkt
 - Hoher Blutdruck
 - Diabetes
 - Übergewicht
4. Schlafmangel führt zu einer **schwächeren Libido**; Ihr Sexleben wird quasi auf Eis gelegt.
 5. Schlaflosigkeit ist deprimierend. Schlafprobleme sind eng mit dem Krankheitsbild der **Depression** verknüpft. Eine Studie von 2007 bei 10.000 Teilnehmern zeigt auf, dass die Wahrscheinlichkeit, depressiv zu werden, mit Schlafproblemen 5 Mal höher ist. Oft sind auch Schlafprobleme das erste Anzeichen von einer Depression. Die Depression und die Schlafstörung bedingen sich gegenseitig. Schlaflosigkeit verschlimmert die Symptome der Depression und die Depression kann dazu führen, nicht schlafen zu können. Das heißt, wenn Sie die Schlaflosigkeit behandeln, hilft dies bei der Depression und deren Symptome und umgekehrt.
 6. Schlaflosigkeit lässt Ihre Haut schneller altern. Anhaltende Schlafprobleme führen zu einem Anstieg der Stresshormone in Ihrem Körper. Im Übermaß vorhanden wirkt es auf das Collagen Ihrer Haut, welches sie elastisch und weich hält.

Schlafprobleme führen außerdem dazu, dass weniger Wachstumshormone gebildet werden. Dieses Hormon benötigen wir, um Muskelmasse aufzubauen, eine gesunde Haut zu haben und unsere Knochen zu stärken.
 7. Schlaflosigkeit führt zur **Vergesslichkeit**.
 8. Es scheint, dass Ihr **Gewicht** im Zusammenhang mit Ihrem Schlaf steht. Schlaflosigkeit führt zur Zunahme Ihres Appetits. Vor allem haben Sie dann das Verlangen nach sehr fetten und süßen Gerichten bzw. Snacks.

Deswegen lohnt es sich heute noch anzufangen mit Maßnahmen für einen guten Schlaf!

Schlaftraining: Sechs wertvolle Tipps für guten Schlaf

Wer profitiert von einem Schlaftraining?

Jeder Mensch, der unter kurzfristigen oder anhaltenden Schlafstörungen leidet, profitiert von einem Schlaftraining. Im Mittelpunkt habe ich sechs Felder identifiziert, in denen Sie aktiv tätig sein können, um besser schlafen zu können. Die Ursache Ihrer Schlaflosigkeit ist in diesem Zusammenhang nebensächlich. Auf Dauer führen Schlafstörungen immer zu zusätzlicher Anspannung und Grübelgedanken. Oft entwickeln Schlafgestörte regelrecht Ängste gegenüber dem Bett und dem Schlaf. Und dies führt wiederum zu Schlafproblemen. Vereinfacht dargestellt sieht der Teufelskreis des gestörten Schlafs wie folgt aus:

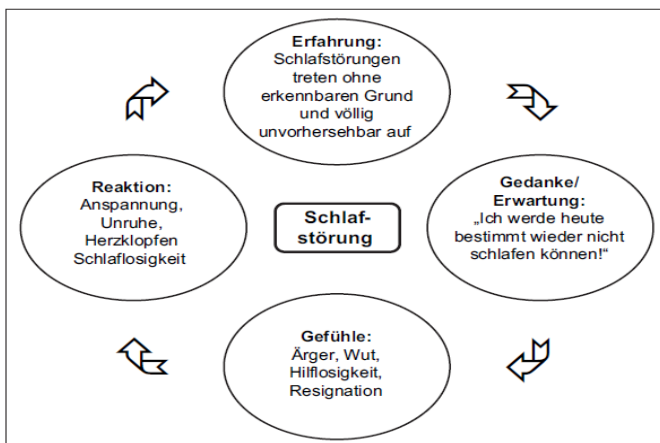


Abbildung: Teufelskreislauf des gestörten Schlafs

Eines Tages oder besser gesagt eines Nachts passiert es – aus welchen Gründen auch immer und vielleicht gibt es keinen ersichtlichen Grund – Sie können einfach nicht einschlafen und haben den Eindruck, Sie haben die ganze Nacht nicht geschlafen.

In der gleichen Woche passiert Ihnen das vielleicht noch einmal und in der darauf folgenden Nacht denken Sie: „Morgen habe ich einen ganz wichtigen Termin. Ich muss heute einfach gut schlafen können.“ Und wenn Sie jetzt daran denken, wie Sie sich stundenlang im Bett herumwälzen, steigen Gefühle des Ärgers in Ihnen auf. Die Reaktion Ihres Körpers auf diese Gedanken besteht aus Anspannung.

Diese Gedanken und die körperliche Reaktion darauf sind das Material, aus dem Schlafstörungen – wie aus dem nichts – entstehen können. Der Schlaf wird zum Problem und unser Gehirn löst gerne Probleme. Das Grübeln startet und wir denken über unser Problem, dem Schlaf, nach. Damit wird das Problem aber immer größer und manifestiert sich. In manchen Fällen geht dies so weit, dass Menschen regelrecht Angst vor dem Bett bekommen, denn dies ist dann der Ort Ihrer Niederlage, der Ohnmacht und der Hilflosigkeit und die Angst vor der nächsten Nacht wächst.

Der Schlaf ist nicht kontrollierbar. Sie können ihn nicht herbeizwingen. Ganz gleich, wie sehr Sie es sich wünschen, einfach einschlafen zu können, es passiert nur, wenn wir es geschehen lassen, es zulassen können.

Das Bett ist kein „Kampfplatz“, und falls Sie vielleicht Gedanken haben wie: „Ich muss jetzt unbedingt schlafen, weil ich morgen fit sein muss“, ist das nicht schlafförderlich. Ganz im Gegenteil. Der Gedanke: „Ich muss jetzt unbedingt schlafen“ führt dazu, dass Sie weniger schnell einschlafen werden.

WAS KÖNNEN SIE ALSO TUN?

Im Folgenden finden Sie Anregung und Übungen, mit deren Hilfe Sie wieder auf Dauer zu besserem Schlaf finden werden. Was Sie dazu brauchen? Etwas Geduld, denn Ihre falschen Gewohnheiten haben Sie auch eingeübt, und ein wenig Disziplin.

Das aktive Tun während des Tages bestimmt die Qualität Ihres Schlafes in der Nacht.

Die sechs Themenfelder sind:

1. MITGEFÜHL

2. SELBSTENTSPANNUNG

3. LICHT UND KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

4. UMGANG MIT ALKOHOL, NIKOTIN UND KOFFEIN

5. DIE ZEIT VORM ZUBETTGEHEN

6. EIN GUTER PLATZ ZUM SCHLAFEN

1. Mitgefühl

Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass Mitgefühl eine wichtige – bisher unterschätzte – Bedeutung für die seelische und körperliche Gesundheit hat.

Mitgefühl drückt dabei eine Geisteshaltung aus. Die amerikanische Psychologin Kristin Neff beschreibt drei Elemente des Selbstmitgefühls: Selbstfreundlichkeit, geteiltes Menschsein und Achtsamkeit.

Selbstfreundlichkeit und Selbstfürsorge bedeuten, eine innere Haltung zu gewinnen, die Wertschätzung gegenüber sich selbst ausdrückt. Wer sich selbst wertschätzt, der geht auch gut mit sich um. Der kann in Situationen von Schmerz und Fehlern sich selbst gegenüber freundlich und verständnisvoll sein. Die eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Kräfte werden dann ernst genommen mit dem Ziel, körperlich, seelisch und geistig gesund zu bleiben.

Die eigene Erfahrung als Teil der allgemein menschlichen Erfahrung zu betrachten, beschreibt das **geteilte Menschsein**.

Und **Achtsamkeit** als das (Aus-)Halten unangenehmer und schmerzvoller Gefühle im Bewusstsein.

Empfehlung

1. Gefühle teilen: Probieren Sie es einmal aus, wenn Sie ein starkes negatives Gefühl haben. Spüren Sie dieses Gefühl (so unangenehm es auch sein mag) und sagen Sie zu sich selbst: Dieses Gefühl haben in dieser Minute Tausende andere Menschen auf dieser Erde ebenfalls. Wie wirkt dieser Gedanke auf Sie? Alles verändert sich ständig und eine neugierige Geisteshaltung ist hilfreich, um Veränderungen zuzulassen und sie positiv wahrzunehmen.

2. Sich selbst zum Freund machen: Machen Sie sich selbst zum besten Freund bzw. zu Ihrer besten Freundin. Beobachten Sie Ihre Gedanken. Wie sprechen Sie mit sich selbst? Freundlich? Oder motivieren Sie sich mit verbalen Schlägen und Beschimpfungen? Wenn Sie das Letztere bei sich feststellen, probieren Sie einmal aus, wie es sich anfühlt, so mit sich selbst zu sprechen, als wären Sie Ihr bester Freund oder Ihre beste Freundin. Gewohnheiten zu verändern erscheint manchmal schwer und manchmal unmöglich, weil sich neue Verhaltensweisen erst einmal „falsch“ anfühlen. Bis sie selbst zu einer Gewohnheit geworden sind. Geben Sie also nicht gleich auf, wenn es nicht so schnell funktioniert, wie Sie es sich vorstellen. Fehler sind Chancen, etwas zu lernen. Und es ist nicht Ihr Unvermögen, Ihre Dummheit oder, oder ..., wenn Sie nicht sofort einschlafen oder nach 3 Stunden wieder wach sind. Üben Sie freundliche Gelassenheit gegenüber sich selbst.

3. Achtsamkeitsmeditation in 7 Schritten lernen: Suchen Sie sich einen ruhigen und bequemen Ort. Setzen Sie sich auf einen Stuhl oder ein Sitzkissen. Sie sollten ganz gerade sitzen.

Schalten Sie Ihr Telefon aus – oder machen Sie es lautlos, damit Sie nicht gestört werden. Sie können mit dem Timer des Handys den Zeitraum einstellen, den Sie heute meditieren wollen.

Stellen Sie den Wecker auf 3 bis 5 Minuten. Das ist für den Anfang völlig ausreichend

Richten Sie Ihre Wirbelsäule auf. Ihre Kleidung ist locker. Nichts schnürt Sie ein. Die Hände können Sie in den Schoß oder einfach auf die Oberschenkel legen.

Schließen Sie nun Ihre Augen oder schauen Sie ganz „weich“ auf einen bestimmten Punkt.

Atmen Sie in Ihrem Rhythmus und achten Sie darauf, wie Ihre Bauchdecke sich mit dem Atmen hebt und wieder senkt. Selbstverständlich können Sie auch einen anderen Ort suchen, an dem Sie den Atem spüren und verfolgen können.

Und dann werden Sie bemerken, wie Gedanken und/oder Gefühle kommen. Dies ist vollkommen normal. Benennen Sie nun Ihre Gedanken und Gefühle. Wenn jetzt also ein Gedanke kommt, dann sagen Sie zu sich selbst: Gedanke, Gedanke ... Kommt ein Gefühl, dann versuchen Sie es zu benennen: Frust, Frust ..., Ärger, Ärger ..., traurig, traurig ..., etc., oder sagen Sie einfach zu sich selbst: „Gefühl, Gefühl ...“ Bitte bewerten Sie es nicht, indem Sie zu sich selbst sagen: „Du blöder Gedanke, hau doch endlich ab, ich mag dich nicht. Noch nicht einmal 5 Minuten kann ich ohne Gedanken sein.“ Noch einmal: Es ist vollkommen normal, wenn die Gedanken und Gefühle kommen!

Kehren Sie immer wieder zu Ihrem Atem zurück. Immer wieder sanft zu Ihrem Atem zurückkehren, auch wenn Sie sich einige Zeit in Ihren Gedanken verloren haben. Sie bleiben und kehren gegebenenfalls immer wieder zu Ihrem Atem zurück.

Das ist schon alles! Ehrlich, ist das nicht wirklich einfach? Meditation ist nicht kompliziert. Im Gegenteil, sie ist sehr einfach. Die Herausforderung ist, es zu machen. Meditation wird Ihnen nur etwas bringen, wenn Sie es auch wirklich machen. Das Nachdenken, Träumen oder Sprechen über Meditation bringt Sie nicht weiter. Probieren Sie es doch einfach mal für 4 Wochen aus und schauen neugierig, was sich so bei Ihnen tut. (siehe dazu auch <https://hypnose-drzottmann.com/2020/01/17/achtsamkeitsmeditation-in-sieben-einfachen-schritten-lernen/>)

2. Selbstentspannung

Schlaflosigkeit wird oft durch die psychovegetative Übererregung (Hyperarousal) verursacht und aufrechterhalten. Beim Hyperarousal finden sich dauerhaft erhöhte Katecholamin- (zum Beispiel Adrenalin) und Kortisol-Werte im Blut. Dies führt zu Einschlaf- und / oder Durchschlafproblemen und die Erholungsfunktion des Schlafes wird nachhaltig beeinträchtigt. Entspannungsverfahren können zu einer Reduktion dieser Erregung führen und fördern damit gesunden Schlaf.

Das Hyperarousal, sei es bedingt durch Schlaflosigkeit oder anderen äußeren und/inneren Stressfaktoren, die durchaus auch eine Zeit lang als Eustress erlebt werden können, macht sich auf den folgenden vier Ebenen bemerkbar: vegetativ, motorisch, emotional und kognitiv.

Anzeichen auf der **vegetativen** Ebene sind: Erhöhte Herzfrequenz, vermehrtes Schwitzen, erhöhte Körperkerntemperatur auch während der nächtlichen Hauptschlafperiode

Anzeichen auf der **motorischen** Ebene sind: Erhöhter Muskeltonus, der zu muskulären Verspannungen führen kann

Anzeichen auf der **emotionalen** Ebene sind: Gereiztheit, depressive Verstimmungen und gesteigerte Ängstlichkeit

Anzeichen auf der **kognitiven** Ebene sind: Grübeln und das Gefühl, nicht abschalten zu können.

Entspannungsmethoden können dazu führen, dass ein Erholungseffekt am Tage eintreten kann, und sind in der Lage, bis zu einem gewissen Grad mangelnden Schlaf auszugleichen.

Therapeutisch wirksam ist die Entspannung auch im Hinblick der Stärkung des Immunsystems und der Verbesserung der Stressresistenz. Ziel der Selbstentspannung ist es, immer auch allen Selbstheilungskräften Ihres Körpers die Möglichkeit zu geben, sich optimal zu entfalten.

Empfehlung:

- 1. Hören Sie täglich eine Hypnose-CD.** Sie finden einige Hypnoseaufnahmen auf meiner Webseite www.hypnose-drzottmann.com oder in meinem YouTube-Kanal https://www.youtube.com/channel/UCI3hyRHMhTCNgbr7AjW_fHw/featured?view_as=subscriber.
- 2. Beobachten Sie Ihre Ausatmung und wie dann der Atem wieder in Ihren Körper bis ins Zwerchfell fließt.** Machen Sie dies einige Atemzüge. Sie werden spüren, dass sich Ihr Nervensystem sofort beruhigt. Machen Sie regelmäßig diese Übung ein paar Atemzüge lang.

3. Licht und körperliche Aktivität

Licht

Der Einfluss von Licht und körperlicher Aktivität wird oft unterschätzt. Vielleicht auch deshalb, weil die Auswirkungen oft nicht unmittelbar erfahrbar sind. Expecten Sie Änderungen hier nicht sofort. Sie können einige Zeit dauern.

Im menschlichen Körper ticken unzählige Uhren, und zwar nicht nur in Hirnzellen, sondern auch in Zellen der Leber, der Nieren, der Lungen und des Herzens. Geregelt werden all diese Uhren von der rhythmischen Aktivität einer kleinen Hirnregion, die als suprachiasmatischer Kern (suprachiasmatischer Nukleus, SCN) bezeichnet wird.

Eines aus therapeutischer Sicht wichtiges nachgeschaltetes Zirkadian-Organ ist unter anderem die Epiphyse. In der Epiphyse wird das schlafanstoßende und durchschlaffördernde Neurohormon **Melatonin** gebildet. Die einsetzende Dunkelheit ist der stärkste Reiz für die Ausschüttung dieses Hormons. Gehemmt wird die Ausschüttung durch Lichteinwirkung auf die Netzhaut. Melatonin fördert die Einschlaf- und Durchschlafbereitschaft des gesamten Organismus und trägt wesentlich zu einer guten Schlafqualität bei. Über Melatonin wird somit der elementare Einfluss des Lichts auf den chrono-biologischen Rhythmus des Menschen vermittelt.

Das Licht von Flachbildschirmen und Laptops haben oft einen hohen Anteil an blauem Licht. Dieses Bildschirmlicht stört bei schlafsensiblen Menschen den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus, denn es verhindert mehrere Stunden lang eine Melatonin-Ausschüttung. Wenn Sie also abends am Computer sitzen, wird die Melatonin-Ausschüttung verhindert, und Ihre innere Uhr und damit alle Zellen Ihres Körpers meinen, es sei erst Mittagszeit.

Empfehlung:

1. Gehen Sie immer, wenn irgendwie möglich eine halbe Stunde morgens ins Sonnenlicht.
2. Gewohnheiten helfen, Ihren inneren Uhren wieder im Takt zu sein. Hilfreich ist es, täglich zu einer bestimmten Uhrzeit schlafen zu gehen und zu einem bestimmten Zeitpunkt aufzustehen (auch am Wochenende).
3. Für den Computer gibt es Programme, die den Bildschirm der Tageszeit entsprechend anpassen und den Blaulichtanteil in den Abendstunden verringern.

Körperliche Aktivität und Lebensweise

Bewegung ist der elementare innere Zeitgeber. Nicht nur bei älteren Menschen sind Schlafstörungen oft auch verursacht durch nicht ausreichende körperliche Betätigung.

Die Muskeln sind das größte Sinnesorgan im Körper, das alle wichtigen Regelsysteme im zentralen Nervensystem beeinflusst. „Sich regen bringt Segen.“ Dies hat auch die Schulmedizin letztendlich erkannt. Neben den bekannten

positiven Auswirkungen auf Depressivität, Stoffwechselstörungen und Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems wurde auch festgestellt, dass körperliche Aktivität Darmkrebs signifikant beeinflusst.

Ohne Bewegung stehen sowohl die Nährstoffzufuhr als auch der Abtransport von Giften und Schlacken im Körper still. Ausreichende Bewegung ist eine elementare Voraussetzung für ein gesundes Leben.

Von regelmäßigem Training profitieren selbst chronisch Kranke. Wurden Patienten noch vor kurzem gnadenlos stillgelegt, lässt man heutzutage sogar Menschen mit chronischer Herzinsuffizienz regelmäßig, aber moderat Sport treiben. Neben einer verbesserten Belastbarkeit hellt sich bei den meisten Betroffenen auch das Gemüt spürbar auf.

Empfehlung: Bewegen Sie sich täglich mindestens 30 Minuten. Gehen Sie spazieren, Joggen, Tanzen, Schwimmen, Radfahren und/ oder fahren Sie Kanu. Suchen Sie sich etwas aus, was Ihnen vor allem Spaß und Freude bereitet.

2. Verzichten Sie auf längere Nickerchen tagsüber (Ausnahme: 20 bis 30 Minuten vor 15:00 Uhr).

Selbst ein relativ kurzer Mittagsschlaf von z. B. 30 Minuten hat einen enormen Erholungswert. Er verbessert die Stimmung und die Leistungsfähigkeit in der zweiten Tageshälfte erheblich. Ein Nickerchen am späteren Nachmittag oder am Abend (sog. Fernsehschlaf) hingegen kann Ein- und Durchschlafstörungen in der Nacht zur Folge haben.

4. Umgang mit Alkohol, Nikotin und Koffein

Der Konsum von Alkohol vor dem Zubettgehen bewirkt das Sie schneller Einschlafen. Viele Menschen schätzen diesen Effekt, abends schnell „runterzukommen“ zu können. Aber: Alkohol baut sich schnell ab und in der zweiten Hälfte der Nacht kommt es deshalb zu Absetzeffekten. Der Schlaf wird dadurch unruhiger und ist in seinem Ablauf fragmentiert. Dies ist der Grund, warum Sie sich nach einem „alkoholinduzierten“ Schlaf morgens oft nicht wirklich erholt und gut aufgelegt fühlen.

Jegliche Selbsttherapie von Schlafproblemen mit Alkohol, Cannabis, Beruhigungsmitteln und Schlafmitteln wird mit einer hohen Wahrscheinlichkeit dazu führen, dass Sie auf Dauer Ihre Schlafprobleme erhöhen. Die hier aufgeführten Substanzen können ausschließlich für kurze Zeit Erleichterung schaffen. Mittelfristig und langfristig verstärken Sie das Problem.

Empfehlung: Trinken Sie möglichst nicht mehr als ein Glas Bier oder Wein direkt vor dem Schlafen gehen.

Rauchen

Der Tabakkonsum verändert das Schlafprofil. Als erlebte Schlafstörungen werden überwiegend Durchschlafstörungen und ein nicht ausreichend erholsamer Schlaf wahrgenommen.

Empfehlung: Sie haben schon lange vor, das Rauchen aufzugeben? Ihr guter Schlaf sollte es Ihnen wert sein. Mit einer dreistündigen Hypnosesitzung gehört das Rauchen der Vergangenheit an. Sprechen Sie mich darauf an.

<https://hypnose-drzottmann.com/angebot/gewohnheiten/raucherentwoehnung/>

Koffeinhaltige Getränke verfügen über eine lang anhaltende, anregende Wirkung auf die Schlaf-Wach-Regulationszentren des Stammhirns.

Die Dauer der anregenden Wirkung dauert bis zu 10 Stunden nach dem Konsum.

Empfehlung: Schlafgestörte Menschen sollten nach dem Mittagessen keinerlei koffein- und teeinhaltige Getränke mehr zu sich nehmen.

5. Die Zeit vor dem Zubettgehen

Was machen Sie zwei Stunden, bevor Sie zu Bett gehen? Wie gestalten Sie Ihre freie Zeit? Haben Sie Hobbys? Was macht Ihnen Spaß und gibt Ihnen Freude?

Schlafstörungen sind häufig mit dem Bildschirmkonsum direkt vor dem Zubettgehen verknüpft. So lautet die Faustregel für Schlafgestörte und alle, die es nicht werden wollen: Zwei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie sich eine bildschirmfreie, arbeitsfreie und problemfreie Zone schaffen.

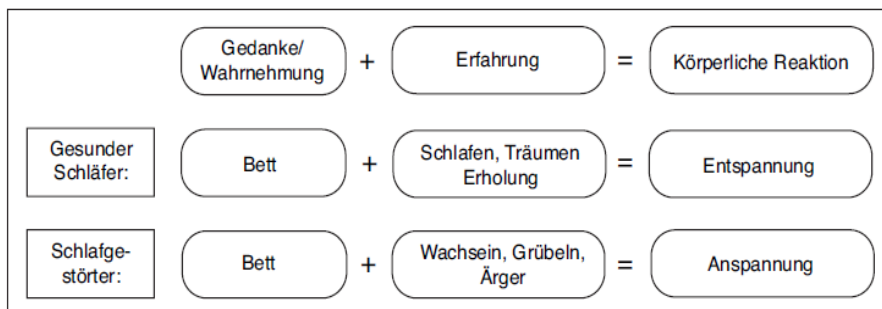
Empfehlung:

1. Gestalten Sie Ihren Feierabend. Machen Sie sich eine Liste, was Sie vielleicht mit Ihrem Partner/Partnerin machen können und was alleine. Wann waren Sie das letzte Mal im Kino und/ oder Theater, haben ein Hörbuch gehört, gestrickt, mit jemandem Skat gespielt, haben Yoga ausprobiert oder Zumba, und und und...

2. Und falls Sie nicht auf den Computer verzichten können oder wollen, gibt es hier ein Downloadprogramm, mit dem sich das Licht des Computers an den Tagesrhythmus anpasst: <https://justgetflux.com>

6. Ein guter Platz zum Schlafen

Liegen Sie in Ihrem Bett bequem? Ist das Bett ein Ort der Sicherheit und des Wohlfühlens? Der Schlaf lässt sich nicht kontrollieren. Er kommt, wenn Sie ihn zulassen und Bedingungen schaffen, dass es geschehen kann. Ihr Bett ist keine Kampfarena oder ein Ort des Misserfolgs. Machen Sie Ihr Bett wieder zu Ihrem sicheren und dunklen Wohlfühlort, in dem Sie schlafen und träumen. Früher oder später werden Sie dann schlafen.



Empfehlung: Machen Sie es sich in Ihrem Bett bequem. Vielleicht benutzen Sie einmal Kissenspray. Dies besteht aus naturreinen Düften, die speziell für das Kopfkissen gedacht sind. Lavendelduft erinnert Sie vielleicht an den letzten Urlaub und schöne befreite Sommertage und gibt Ihnen ein gutes Gefühl. Vielleicht hören Sie dazu Entspannungsmusik oder lassen sich mithilfe eines Hörbuchs etwas vorlesen. Dabei können Sie sanft einschlummern. Sie können auch eine Hypnose-CD hören und dabei bemerken, dass Sie immer ruhiger werden und Ihre Gedanken in den Hintergrund treten.

Vielleicht benutzen Sie auch einmal ein Hörbuch fürs nächtliche Aufwachen. Es ist vollkommen normal, mehrmals nächtlich aufzuwachen, und meistens werden Sie ja auch wieder sofort einschlafen. Und wenn Sie das Gefühl haben, überhaupt nicht geschlafen zu haben, denken Sie daran, dass auch dies vollkommen normal in der Phase des leichten Schlafs ist. Sie erholen sich trotzdem. Bleiben Sie gelassen.

Eine einfache Atemübung für das nächtliche Aufwachen.

Gehen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu Ihrem Atem und beobachten Sie ihn, wie er kommt und geht. Falls möglich, legen Sie Ihre Hände auf Herz und Zwerchfell. Sie brauchen nichts zu tun; einfach nur einfach Ihren Atem beobachten.

Wenn Sie viele Gedanken haben, dann zählen Sie Ihre Atemzüge. Zählen Sie aber nur bis 10 und fangen Sie dann wieder mit 1 an.

Alle Abbildungen aus: Müller & Paterok: Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen, 2010 Hogrefe, Göttingen

Literatur

Müller & Paterok: Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen, 2010 Hogrefe, Göttingen

Alexander Borbely: Schlaf. Frankfurt am Main: Fischer (2004)

Martin Wehrle:

Bin ich hier der Depp? Wie Sie dem Arbeitswahn nicht länger zur Verfügung stehen, Mosaik; Oktober 2013;

Ich bin für Sie da! Rufen Sie mich an, wenn Sie Fragen und Unterstützung benötigen.

0049 1774512080

Hypnose-Drzottmann.com

birgit@drzottmann.com

Ich freue mich auf Ihren Anruf und verbleibe mit

besten Grüßen Ihre

Dr. Birgit Zottmann

Übrigens finden Sie meine Schlaf-CD bei Spotify und Apple Musik.

Ich habe einen YouTube-Kanal. Hier finden Sie Interessantes rund um das Thema Hypnose und Beziehungen und allerlei Techniken zum Ausprobieren. https://www.youtube.com/channel/UCI3hyRHMhTCNgbr7AjW_fHw/featured?view_as=subscriber