

Webinar „Raus aus dem Gedankenkarussell“



Innovative Tipps zum Ein- und Durchschlafen



Bettgeflüster
Die BKK-Kampagne
für gesunden Schlaf

22.05.2019, Dr. Utz Niklas Walter

Ein Webinar folgender Krankenkassen im
Rahmen der Kampagne „Bettgeflüster“



BOSCH



Daimler**BKK**

Merck**BKK**



GROZ-BECKERT®



Qualifikation, Webinar tool, Zeitplanung,
Fragerunde und Präsentationsfolien

Arten von Schlafstörungen



1. Tagesschläfrigkeit

2. Verhaltensauffälligkeit im Schlaf

3. Atmungsstörungen

4. Bewegungsstörungen

5. Rhythmusstörungen

6. Schlaflosigkeit (Insomnie)

- mindestens 3 Mal pro Woche mindestens einen Monat lang mehr als 30 min Einschlafzeit (= **Einschlafstörung**)
- mindestens 3 Mal pro Woche mindestens einen Monat lang mehr als 30 min nächtliches Wachliegen (= **Durchschlafstörung**)
- mindestens 3 Mal pro Woche mindestens einen Monat lang mehr als 30 min früh morgendliches Wachliegen (= **Ausschlafstörung**)

15 Praktische Tipps bei Schlaflosigkeit (Insomnie)

Kurzumfrage

1. Leben Sie nach Ihrem Chronotypen und werden Sie Schlaf-Egoist.



2. Etablieren Sie ein Startsignal, wann die Arbeit (gedanklich) beginnt.

6:00 Uhr

6:00 Uhr

3. Nutzen Sie das Ruhewort in stressigen Situationen.



6:00 Uhr

6:00 Uhr

Ruhewort

- Mit dem Ruhewort kann man **Stresssituationen** gezielt entkräften.
- Finden Sie ein Wort, das auf Ihren Körper und auch den Geist eine **beruhigende Wirkung** hat oder das Sie mit **Gelassenheit** verbinden.
- **Ankern:** Wird das Ruhewort auch noch entsprechend fixiert, sprich mit dem Berühren einer bestimmten Körperstelle in Zusammenhang gebracht, kann das die Wirkung verstärken.
- Meist bekommt man **über andere Gedankentechniken** heraus, welches Wort hierfür in Frage kommt.
- **Im Gegenzug:** Durch das Einbauen in das Ruhebild oder in Phantasiereisen wird der Entspannungszustand intensiviert.





4. Entkatastrophisieren Sie im Alltag.

6:00 Uhr

6:00 Uhr

Katastrophenskala

- Stellen Sie sich **in Gedanken eine „Skala“** vor: **von 1 (gar kein Problem) bis 10 (absolute Katastrophe)**
- Nun überlegen Sie, was Sie derzeit beschäftigt, und ordnen Sie diese Dinge realistisch (!) auf der Skala ein.
- Vergegenwärtigen Sie sich künftig auch im Alltag, welche Geschehnisse eine „10“, welche eine „5“ und welche eine „1“ erhalten.
- Sie werden schnell sehen, dass vieles gar nicht so schlimm ist, wie es auf den Blick scheint. Eine vermeintliche „8“ ist bei genauerer Betrachtung vielleicht doch nur eine „3“ oder „4“, da weitaus schlimmere Dinge passieren können.





5. Die Mittagspause ist heilig. Verzichten Sie bei nächtlichen Schlafproblemen jedoch auf Schlafpausen.

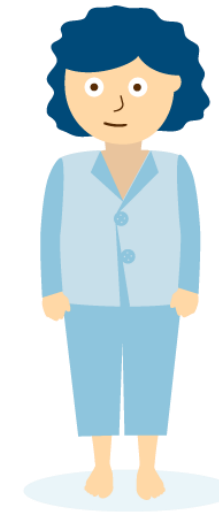
6. Wenden Sie die Countdown-Methode an.



Countdown-Methode

- Stellen Sie sich einen **Wecker oder die Timer-Funktion** Ihres Smartphones **auf genau 5 Minuten**.
- Beschäftigen Sie sich in diesen 5 Minuten **ganz bewusst mit den Gedanken**, die Sie nicht loslassen.
- Stelle Sie sich nach Ablauf der Zeit folgende Fragen:
 - 1) Welche Kenntnisse habe ich gewonnen?**
 - 2) Geht es mir jetzt besser?**
 - 3) Ist mir meine Situation klarer geworden?**
- Auch wenn Sie alle Fragen mit Nein beantworten – macht das nichts.
- Das bewusst zeitbegrenzte, intensive Grübeln und das nachfolgende Reflektieren führen **oft zu einem neuen Zugang oder einer Distanzierung**.
- Dies kann wiederum zu einer Unterbrechung des Gedankenkreislaufs führen und Sie eher zur Ruhe kommen lassen.





letsleep 

7. Ziehen Sie klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatem.

6:00 Uhr

6:00 Uhr

Grübel-Stuhl

- Suchen Sie sich einen **Sessel oder Stuhl in Ihren eigenen vier Wänden**.
- Fortan wird nur noch dieser zum Grübeln aufgesucht (Notizblock und Stift sind erlaubt).
- Denken Sie dabei **möglichst „problemlösend“ und nicht „sorgenvoll“** nach (ggf. Ziele und Lösungen notieren).
- Am besten den Grübel-Stuhl direkt nach der Arbeit aufsuchen, um den Tag „abzuschließen“.
- **Wenn Sie stark zum nächtlichen Grübeln** neigen, dann können Sie sich auch kurz vor dem Schlafengehen noch einmal reinsetzen und Ihre Gedanken ordnen.
- **bei nächtlichem Grübeln im Bett** → Grübel-Stuhl aufsuchen



8. Strukturieren Sie kognitiv um.

Kognitive Umstrukturierung

- Erstellen Sie eine **Tabelle** (siehe unten) und legen Sie diese zusammen mit einem Stift an einen bestimmten Ort in Ihren eigenen vier Wänden (z. B. auf den Grübel-Stuhl).
- **Sammeln Sie und notieren Sie für eine Zeit die negativen Gedanken**, die Sie am Schlafen hindern.
- Überlegen Sie sich **für jeden der belastenden Gedanken einen positiven** – oder zumindest „neutralisierenden“ Alternativ-Gedanken.
- **Blicken Sie ggf. eine Stunde vor dem Schlafengehen** nochmals auf Ihre Sammlung, so dass Sie die Alternativ-Gedanken „griffbereit“ haben, wenn die negativen Gedanken nachts zu kreisen beginnen.

Negativer Gedanke	Alternativ-Gedanke
<p>Man braucht 8 Stunden Schlaf pro Nacht, nur ich schaffe das wieder nicht. Der Tag morgen wird die Hölle.</p>	<p>Schlafbedarf ist individuell. Es gibt viele Menschen, die viel kürzer schlafen und trotzdem fit und leistungsfähig sind. Außerdem holt sich der Organismus seinen Schlaf, wenn nicht heute, dann morgen oder später.</p>

9. „Detoxen“ Sie digital am Abend.



6:00 Uhr

6:00 Uhr



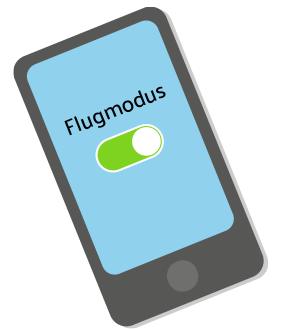
10. Regelmäßigkeiten und Rituale rocken.



11. Trinken Sie am Abend nicht mehr so viel – vor allem das Richtige.



12. Achten Sie auf Licht, Lärm, Temperatur und Bettgestaltung.



6:00 Uhr

6:00 Uhr

13. Trennen Sie Schlafen und Wachsein (Stimuluskontrolle)



6:00 Uhr

6:00 Uhr



Stimuluskontrolle



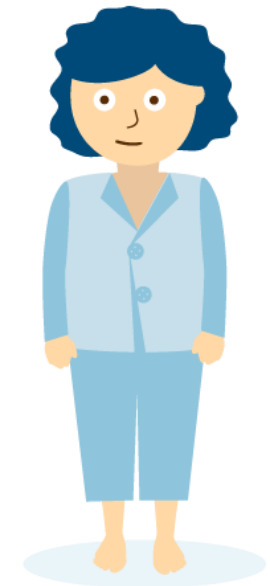
- **Gehen Sie erst ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind.** Machen Sie dort direkt das Licht aus.
- Nutzen Sie Ihr Bett **ausschließlich zum Schlafen und für Sex** (sofern dieser positiv von Ihnen erlebt wird).
- **Medienkonsum im Bett** sollten Sie unbedingt **unterlassen**. Selbst zum Lesen empfehlen wir eher die Wohnzimmercouch.
- Vermeiden Sie unter allen Umständen Wachzeiten im Bett. Wenn Sie **binnen 10-15 Minuten nicht einschlafen können, verlassen Sie das Bett** und gehen Sie einer entspannenden Tätigkeit nach.
- Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie sich **ausreichend schläfrig** fühlen.
- Wenn Sie dann immer noch nicht einschlafen können, **stehen Sie wieder auf**.
- Egal wie lange oder erholsam der Nachtschlaf war: Stehen Sie morgens möglichst immer zur gleichen Zeit auf.
- Das Einhalten dieser Regeln kann sehr anspruchsvoll sein. Aber die Stimuluskontrolle wirkt, wenn Sie sie konsequent anwenden.



14. Nutzen Sie Gedanken-Stopp und Ruhebild.

Gedanken-Stopp

- Wenn Sie im Gedankenkreislauf gefangen sind, sagen Sie **laut in Gedanken „STOPP“**.
- Stellen Sie sich dabei ein **rotes, großes Stoppschild** vor. Malen Sie es sich in Gedanken richtig aus.
- Verbinden können Sie das **STOPP-Signal mit einem „Schnick“ ans Handgelenk**. Diese Verknüpfung nennt man ankern, was die Wirkung des Gedanken-Stopps verstärken kann.
- Im Anschluss sollten Sie **eine andere Einschlaftechnik** nutzen (z. B. Ruhebild, Atemübung oder paradoxe Intention).



Ruhebild

- Stellen Sie sich **ein schönes Bild vor** → eine Landschaft oder eine Situation, die Ihnen angenehm in Erinnerung ist.
- Kriterien:
 - **es sollte Ruhe und Wohlbefinden ausstrahlen**
 - **es sollte keine anderen Personen außer einem selbst enthalten**
 - **es sollte keine hektischen und schnellen Aktivitäten beinhalten**
- Wichtig ist, dass Sie sich das Bild mit allen Sinnen vorstellen:
 - **Wie riecht es?**
 - **Was höre ich?**
 - **Wie schmeckt es?**
- Konzentrieren Sie sich dann darauf und malen Sie sich das Ganze in Gedanken aus.





15. Bleiben Sie so lange wach wie möglich (paradoxe Intention).

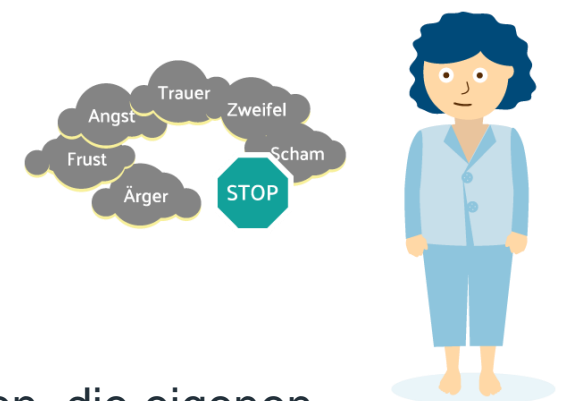
6:00 Uhr

6:00 Uhr

Und wenn Sie weiterhin nicht durch- oder ausschlafen können, dann nutzen Sie den Video-Chat am 17.10.2019 um 19 Uhr.

Gedankenschublade

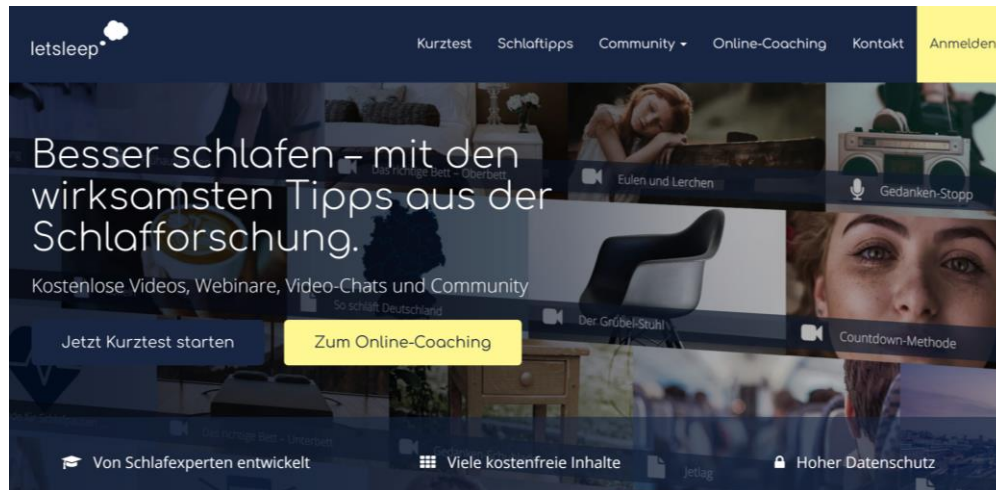
- Nehmen Sie eine bequeme Position auf einem Stuhl oder einem Sessel ein (bitte nicht im Bett!). Optimal hierfür wäre der Grübel-Stuhl zuhause.
- Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief durch. Atem- oder Entspannungsübungen bringen Ruhe.
- Nun stellen Sie sich einen Schrank mit zahlreichen Schubladen vor. Für jede dieser Schubladen gibt es einen Schlüssel an einem Schlüsselbund, den Sie gedanklich in der Hand halten.
- Nun konzentrieren Sie sich auf die verschiedenen Gedanken, die Ihnen durch den Kopf schwirren.
- Fangen Sie nun einen belastenden Gedanken ein und weisen Sie ihm eine Kategorie zu (z. B. „Ärger“).
- Legen Sie nun diesen Ärger verursachenden Gedanken in eine Schublade, die für die Kategorie Ärger steht. Schließen Sie die Schublade ab. Dann ist der nächste Gedanke dran.
- Gehen Sie hier stets gleich vor:
 - Gedanken festhalten
 - Kategorie zuweisen
 - in entsprechend beschriftete Schublade ablegen
 - Lade absperren.
- Auch wenn sich diese Methode vielleicht etwas seltsam anhört, so hilft sie vielen, die eigenen Gedanken zu sortieren und zu verarbeiten. Man muss sich nur darauf einlassen und dranbleiben!



Mitzählen (1:1)

- Atmen Sie in tiefen Zügen durch die Nase ein und aus.
- Zählen Sie beim Ein- und Ausatmen in Gedanken mit (z. B. 5-5).
- Stellen Sie sich dabei vor, beim Einatmen einen wohltuenden Geruch aufzusaugen, der den ganzen Körper durchströmt.
- Sie können auch die Hand auf den Bauch legen und tief in den Bauch hineinatmen.
- Stellen Sie sich beim Ausatmen vor, eine Kerze auszublasen.
- Versuchen Sie bei jeder neuen Anwendung der Technik, die Zeiten zum Ein- und Ausatmen langsam zu steigern.
- Eine mögliche Variante ist das verlängerte Ausatmen (z. B. 1:2).





www.letsleep.de



Weitere Angebote und Webinare

Ihre Fragen

Konnten wir Ihre Frage nicht mehr während des Webinars beantworten?

Unsere Experten kümmern sich im Nachgang um Ihre Frage! Die Antwort finden Sie in Kürze auf den Homepages der fünf veranstaltenden Betriebskrankenkassen. Einfach hier unten auf das Logo Ihrer BKK klicken.



Diese Präsentation finden Sie in wenigen Tagen zum Nachlesen ebenfalls auf der Kampagnen-Site Ihrer Betriebskrankenkasse.