

Arbeitsblatt „Schlaf“

Gute Schlafgewohnheiten können dir helfen, länger und tiefer zu schlafen, sodass du erholt aufwachst. Nutze dieses Arbeitsblatt, um gemeinsam mit deinem medizinischen Betreuer deine wesentlichen Schlafprobleme zu erkennen und gute Schlafgewohnheiten zu identifizieren, die dir helfen können, deinen Schlaf zu verbessern.

Schritte zur Entwicklung eines guten Schlafes:

Schritt 1

Protokolliere deine aktuellen Schlafgewohnheiten

Führe für mindestens drei Nächte, einschließlich einer Nacht am Wochenende, ein Protokoll über deine Schlafgewohnheiten.

Dein Schlafprotokoll sollte Folgendes enthalten:

- **Nickerchen:** Notiere die Zeit, zu der dein Nickerchen begann und endete.
- **Schlafenszeit:** Notiere die Zeit, zu der du ins Bett gegangen bist und das Licht ausgeschaltet hast.
- **Einschlafzeit:** Schätze, wie lange du gebraucht hast, um einzuschlafen, nachdem du das Licht ausgeschaltet hast.
- **Unterbrechungen:** Schreibe auf, wie oft du in der Nacht aufgewacht bist. Verwende den Abschnitt „Notizen“, um ungewöhnliche Ereignisse zu notieren, z. B. einen Telefonanruf, der dich geweckt hat.
- **Aufwachen:** Notiere die Zeit, zu der du morgens aufgewacht bist, auch wenn du zu dieser Zeit nicht aufgestanden bist.
- **Aufstehen:** Schreibe die Zeit auf, zu der du tatsächlich aufgestanden bist, um deinen Tag zu beginnen.

Schritt 2

Gehe dein wesentliches Schlafproblem an

Denke bei der Beobachtung deines Schlafverhaltens an die Art der Schlafprobleme, die du hast.

Hast du Probleme:

- Beim Einschlafen?
- Ohne häufiges Aufwachen einzuschlafen?
- Beim Aufstehen aufgrund von Morgensteifigkeit?

Schritt 3

Nutze den Notizenbereich, um die Anwendung der Tipps zu planen

Du kannst versuchen:

- Dem Tipp mindestens drei Tage zu folgen
- Auf Seite 6 des Arbeitsblatts deine Schlafgewohnheiten zu überwachen, während du den neuen Tipp ausprobierst. Es kann dir helfen zu sehen, wie gut der Tipp für dich funktioniert.

Schritt 1: Behalte deine aktuellen Schlafgewohnheiten im Auge

Führe mindestens drei Nächte lang, davon eine Nacht am Wochenende, ein Protokoll über deine Schlafgewohnheiten.

Schlafprotokoll für die Nacht

Meine Schlafgewohnheiten	Beispiel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schlafenszeit	22:30 Uhr							
Zeit bis zum Einschlafen	45 min							
Häufigkeit des Aufwachens	2x							
Dauer der Aufwachphasen	20 min, 10 min							
Aufstehzeit	06:30 Uhr							
Zeit, die ich nicht im Bett war	06:45 Uhr							
Notizen: • Wie fühle ich mich beim Aufwachen? • Habe ich nachts einen guten Schlaf?	Sehr ausgelaugt. Ich möchte nicht aufstehen.							
Mittagsschlaf	14:00 - 15:00 Uhr							

Überprüfe deine Schlafgewohnheiten. Ermittle dann dein Hauptschlafproblem.

- Meine Hauptprobleme sind:
- Probleme beim Einschlafen Siehe: Seite 3
 - Probleme durchzuschlafen Siehe: Seite 4
 - Probleme beim Aufwachen oder Aufstehen Siehe: Seite 5

Schritt 2: Gehe dein Hauptproblem beim Schlafen an

„Ich habe Probleme beim Einschlafen“

Suche in der Spalte nach Tipps und Verhaltensweisen, mit denen du deine Schlafprobleme in den Griff bekommen kannst. Kreuze die Kategorie der Tipps an, die du ausprobieren möchtest, und verwende den Abschnitt „Anmerkungen“, um zu planen, wie du die Tipps anwendest.

Kategorien	Tipps zum Einschlafen	Notizen
■ Tipps zur Zeitplanung	<ul style="list-style-type: none">• Gehe jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett.• Stehe jeden Morgen zur gleichen Zeit auf.• Vermeide Nickerchen, wenn du kannst. Wenn nicht, halte es auf 30 bis 60 Minuten begrenzt.	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
■ Gutes Schlafverhalten	<ul style="list-style-type: none">• Gehe nur ins Bett, wenn du müde bist.• Stehe auf, wenn du nicht schlafen kannst.• Versuche nicht auf die Uhr zu schauen.• Lese nicht, esse nicht und sehe nicht im Bett fern.	
■ Schlafzimmer-Tipps	<ul style="list-style-type: none">• Achte auf eine angenehme Temperatur im Schlafzimmer – halte das Schlafzimmer dunkel.• Stelle sicher, dass dein Bett bequem ist, und passe bei Bedarf die Dicke der Polsterung deiner Matratze an deine Bedürfnisse an.• Überlege, ob du die Kissen oder die Matratze anpassen oder austauschen solltest, um wund oder schmerzende Stellen besser zu stützen.• Halte dein Bett frei von Haustieren, wenn du schläfst.	
■ Achte darauf, was du konsumierst	<ul style="list-style-type: none">• Vermeide Koffein und Nikotin.• Esse einen leichten Snack vor dem Schlafengehen.• Vermeide schwere Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen.	
■ Tipps zur Beruhigung	<ul style="list-style-type: none">• Mache etwas, das dich beruhigt, bevor du zu Bett gehst. Höre Musik, lese eine Zeitschrift oder meditiere.• Vermeide es, kurz vor dem Schlafengehen anregende Fernsehsendungen zu sehen.• Wenn du dir vor dem Schlafengehen Sorgen machst, schreibe deine Gedanken in ein „Sorgenbuch“. Nimm dir am nächsten Tag Zeit, um über das Problem nachzudenken und zu überlegen, wie du es lösen kannst.	
■ Tipps zur Körpertemperatur	<ul style="list-style-type: none">• Nehme vor dem Schlafengehen ein warmes Bad.• Vermeide Sport innerhalb von 2 bis 3 Stunden vor dem Schlafengehen.	

Schritt 2: Gehe dein Hauptproblem beim Schlafen an

„Ich habe Schwierigkeiten, aufzuwachen oder aus dem Bett zu kommen“

Schaue in der Spalte nach Tipps und Verhaltensweisen, mit denen du deine Schlafprobleme in den Griff bekommen kannst. Kreuze die Kategorie der Tipps an, die du ausprobieren möchtest. Verwende den Abschnitt „Notizen“, um zu planen, wie du die Tipps anwenden willst. Wenn du Probleme hast, aufzuwachen oder aus dem Bett zu kommen, ist es wichtig, dass du versuchst, gut zu schlafen.

Kategorien	Tipps zum einschlafen
■ Gutes Schlafverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Gehe nur ins Bett, wenn du müde bist. • Stehe auf, wenn du nicht schlafen kannst. • Versuche nicht auf die Uhr zu schauen. • Lese nicht, esse nicht und sehe nicht im Bett fern.
■ Schlafzimmer-Tipps	<ul style="list-style-type: none"> • Öffne die Jalousie gleich am Morgen, damit das Tageslicht in dein Zimmer fällt.
■ Tipps zur Beruhigung	<ul style="list-style-type: none"> • erinnere dich daran, dass du versuchst, eine neue Schlafroutine einzuführen. Die Einhaltung eines Zeitplans kann deinem Körper helfen, zu wissen, wann es Zeit ist, aufzustehen.

Notizen

Schritt 3: Behalte deine aktuellen Schlafgewohnheiten im Auge

Versuche mindestens 3 Tage lang, die von dir ausgewählten Tipps zu befolgen. Sieh dir die Tabelle zu Schritt 1 an, um zu sehen, wie gut die Tipps für dich funktionieren.

Schlafprotokoll für die Nacht

Meine Schlafgewohnheiten	Beispiel	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schlafenszeit	22:30 Uhr							
Zeit bis zum Einschlafen	45 min							
Häufigkeit des Aufwachens	2x							
Dauer der Aufwachphasen	20 min, 10 min							
Aufstehzeit	06:30 Uhr							
Zeit, die ich nicht im Bett war	06:45 Uhr							
Notizen: • Wie fühle ich mich beim Aufwachen? • Habe ich nachts einen guten Schlaf?	Sehr ausgelaugt. Ich möchte nicht aufstehen.							
Mittagsschlaf	14:00 - 15:00 Uhr							

Tipps aus Kategorien, die ich schon ausprobiert habe:
