

## M36.36 Merkblatt – Schlafprobleme durch zu hohe Erwartungen an den Schlaf

Name/Chiffre d. Pat.
Geburtsdatum d. Pat.
heutiges Datum

Eine sehr wichtige Rolle spielt die Einstellung, die wir dem Schlaf gegenüber einnehmen. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten zeigen, dass Menschen mit Schlafproblemen dem Schlaf viel mehr Bedeutung beimessen als Menschen ohne Schlafprobleme. Dadurch, dass die bewusste Aufmerksamkeit auf den Einschlafprozess gelenkt wird (um zu kontrollieren, ob man schon schläft), wird dieser gestört und es passiert gerade das, was man verhindern wollte: Man kann nicht einschlafen!

Obwohl der Schlaf für das körperliche und psychische Wohlbefinden sicher wichtig ist, bewerten Menschen mit Schlafstörungen die Wirkung des Schlafes oft unangemessen hoch.

Unser Körper kommt ohne weiteres mit weniger als acht Stunden Schlaf aus. Die Müdigkeit am Tage hängt nur zu einem Teil mit der Schlafmenge der vorangegangenen Nacht zusammen, es spielen aber viele weitere Faktoren wie allgemeine Gesundheit, Ernährung, Tageszeit, Belastung usw. auch eine wichtige Rolle. Haben Sie auch schon beobachtet, dass Sie sich nach einer Nacht mit relativ viel Schlaf am Tag müde gefühlt haben und an einem anderen Tag nach wenig Schlaf fit und leistungsfähig waren?

- Schlafstörungen sind keine Katastrophe! Unser Körper reguliert ein Schlafdefizit nicht über die Menge, sondern über die Qualität des Schlafes.
- Der Körper holt sich den Schlaf den er braucht.
- Auch nach Nächten mit wenig Schlaf sind Sie leistungsfähig.
- Annahmen wie »Ohne Schlaf kann ich gar nichts leisten!«, »Ohne Schlaf sehe ich fürchterlich aus!«, »Ohne Schlaf werde ich noch den Verstand verlieren!« u. Ä. sind Katastrophengedanken. Versuchen Sie eine realistische Alternative zu denken z. B. »Mit wenig Schlaf leiste ich vielleicht etwas weniger.«, »Anderen Menschen fällt es gar nicht auf wie ich aussehe.«, »Der Körper holt sich den Schlaf den er braucht.«