

10 Tipps zum Ein-/Durchschlafen für StudentInnen - nicht nur während COVID-19 Zeiten :-)

Wenn Du Abends nicht einschlafen kannst, oder nachts aufwachst und nicht wieder einschlafen kannst...

1. **Entspannungsübungen für den Körper** - z.B. Progressive Muskelrelaxation
Linksammlung: <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/progressive-muskelentspannung-zum-download-2021142>
2. **Entspannungsübungen für den Kopf** - „Ruhebild, Phantasiereisen“ - Erwinnere Dich an schöne Momente, versetze dich an Deinen „Kraftort“ oder mal dir schon mal im Kopf aus, wo Du als nächstes auf Urlaub hinfahren kannst :)
Linksammlung: <https://www.gesundheit-blog.at/fantasiereise-erwachsene.html>
3. **Liebblings-Calm-Down-Musikliste hören**
4. Wenn Du länger als 30 Minuten nicht schlafen kannst, steh besser mal auf und geh raus aus dem Schlafzimmer, schreib auf was Dich beschäftigt und geh erst wieder ins Bett, wenn Du müde bist.
5. **Bei gedimmtem Licht z.B. ein Mandala ausmalen**
Linksammlung: <https://www.mandala-bilder.de/erwachsene-mandalas.html>
6. Wenn Du nicht Ein-/Durchschlafen kannst **auf keinen Fall Smartphone/TV/Laptop etc. einschalten** - generell jegliches Licht vermeiden, auch wenn Du nur kurz aufs Klo gehst, nicht das „große“ Licht einschalten - das macht Dich wach!
7. Wenn Du dir wegen der aktuellen Situation oder auch wegen anderen Sachen Sorgen machst, schau dass Du dir ein paar Notizen machst und telefoniere/chatte am nächsten Tag mit Deiner Familie, oder Deinen Freunden, um Deine Sorgen zu besprechen – **im Bett macht es keinen Sinn sich zu sorgen**, auch wenns manchmal schwer fällt. Es gibt auch professionelle Anlaufstellen wo Du Dich hinwenden kannst, wenn es dir psychisch schlecht geht.
Linksammlung: <https://www.boep.or.at/psychologische-behandlung/helpline>
www.psychnet.at
https://www.boep.or.at/download/5e70a6b23c15c85df5000007/20160317_COVID-19_Informationenblatt.PDF
<https://www.studentenberatung.at/>
8. **Alkohol und Medikamente sind keine Lösung** – insbesondere Alkohol macht Deinen Schlaf weniger tief und erholsam; von Medikamenten wird man abhängig und diese darf man sowieso ausschließlich nach Absprache mit dem Arzt und für kurze Zeit einnehmen!
9. Wenn Du nachts aufwachst nimm **keine aufputschenden Getränke** zu dir. Konsumiere kein Nikotin oder andere Genussmittel – das aktiviert Dich alles und stört Deinen Schlaf!
10. **Nachts nicht dauernd auf die Uhr schauen** – Wecker vom Bett wegstellen!



KONTAKT

Assoc.-Prof. Mag. Dr. Kerstin Hödlmoser

University of Salzburg, Department of Psychology

Centre for Cognitive Neuroscience (CCNS)

Laboratory for Sleep, Cognition & Consciousness Research

Hellbrunnerstraße 34

5020 Salzburg

☎ 0043 662 8044-5143

✉ kerstin.hoedlmoser@sbg.ac.at

<https://ccns.sbg.ac.at/people/hoedlmoser/>

www.sleepscience.at

Kerstin Hödlmoser ist Associate Professor am *Centre for Cognitive Neuroscience* an der Universität Salzburg am Fachbereich Psychologie und forscht seit 2002 zum Thema Schlaf und kognitive Leistung vom Kindes- bis ins Erwachsenenalter. Nebenbei ist sie Sport-, Klinische- und Gesundheitspsychologin sowie Verhaltenspsychotherapeutin.