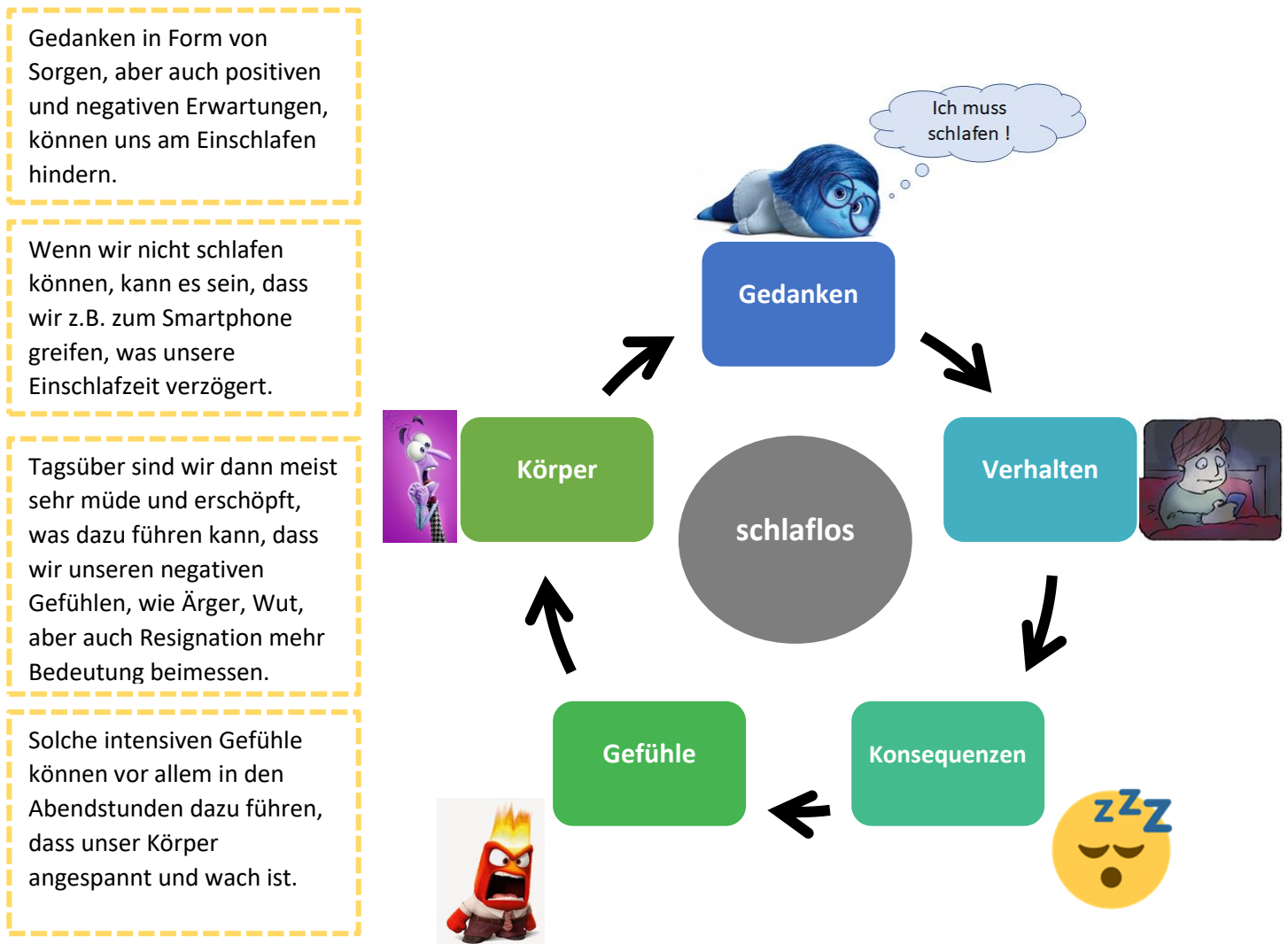


Schlafstörungen entstehen teilweise ohne erkennbare Ursache und laufen dann häufig automatisch ab. Man nennt dies auch eine "Verselbständigung" des gestörten Schlafverhaltens, welches dann über Jahre hinweg andauern kann. Neben den auslösenden Faktoren der Schlafstörung, wie z.B. Stress, Erkrankungen und besondere Lebensumstände, ist es auch wichtig die Faktoren zu erkennen, welche den "Teufelskreis" der Schlaflosigkeit aufrechterhalten.

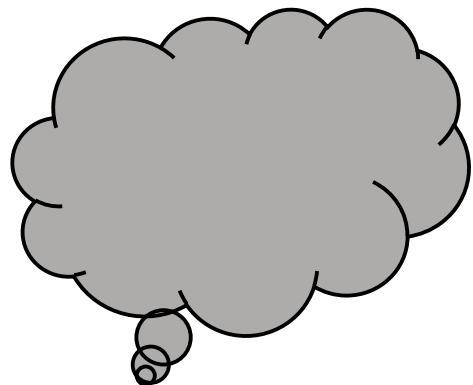
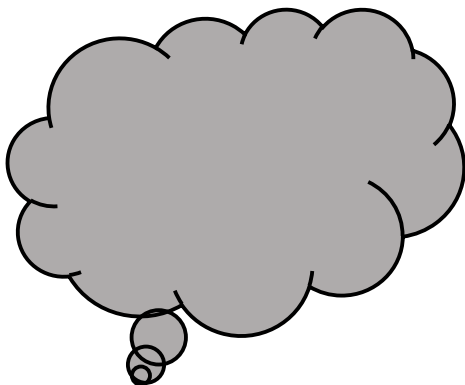
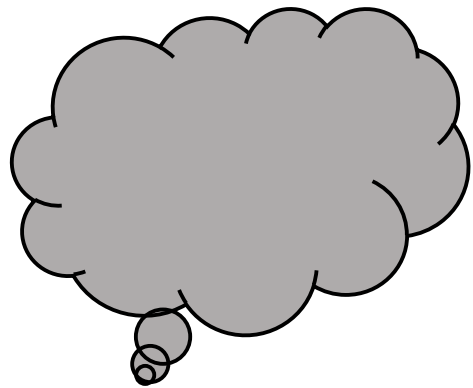
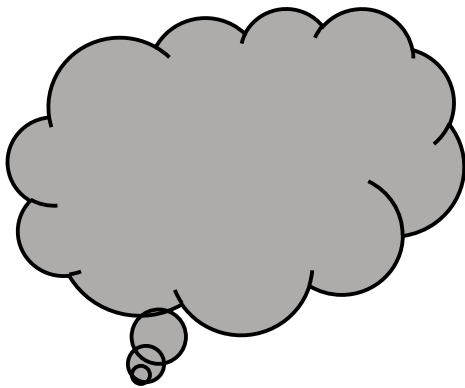


Schlafstörungen Arbeitsblatt 1

Schlaffördernde Gedanken

Schreibe hilfreiche, schlaffördernde Gedanken in die Gedankenblasen, anstelle des schlafhindernden Gedankens „bestimmt kann ich gleich nicht schlafen“!

Bestimmt kann ich
gleich nicht
schlafen!





Schlafstörungen Arbeitsblatt 2

Schlaffördernde Gedanken

Fülle nachfolgenden Fragebogen aus!

Traum-Fragebogen



Wie oft erinnerst du dich an deine Träume?

- ☐ fast jeden Morgen ☐ mehrmals die Woche
☐ etwa einmal die Woche ☐ 2-3mal im Monat
☐ etwa einmal im Monat
☐ weniger als einmal im Monat ☐ gar nicht

Was träumst du?

Wie gefühlsintensiv sind deine Träume?

- ☐ gar nicht intensiv ☐ eher nicht intensiv
☐ teils teils ☐ eher intensiv
☐ sehr intensiv

Mit welchen Sinnen träumst du?

- ☐ Ich taste ☐ Ich höre ☐ Ich sehe
☐ Ich rieche ☐ Ich schmecke

Wie träumst du? Beobachtest du dich in deinen Träumen selbst oder erlebst du sie?

Ich sehe mich in der Ich-Perspektive (d.h. ich erlebe das Geschehen wie durch meine eigenen Augen):

- ☐ überhaupt nicht ☐ eher nicht ☐ manchmal
☐ eher ja ☐ immer

Ich sehe mich in der Perspektive eines Dritten (d.h. ich erlebe mich wie eine andere Person auf einem Video):

- ☐ überhaupt nicht ☐ eher nicht ☐ manchmal
☐ eher ja ☐ immer

Ich sehe nicht nur, was ich tue, sondern ich spüre alles, was ich tue (d.h. ich spüre meine eigenen Bewegungen in den Muskeln, Gliedmaßen oder durch Berührung):

- ☐ überhaupt nicht ☐ eher nicht ☐ manchmal
☐ eher ja ☐ immer

Wie ist die Stimmung in deinen Träumen meistens?

- ☐ sehr negativ ☐ eher negativ ☐ neutral
☐ eher positiv ☐ sehr positiv

Hast du in den letzten Monaten Alpträume gehabt?

- ☐ mehrmals die Woche ☐ etwa einmal die Woche
☐ 2-3mal im Monat ☐ etwa einmal im Monat
☐ etwa 2-4mal im Jahr ☐ etwa einmal im Jahr
☐ weniger als einmal im Jahr ☐ nie

Wie oft hast du luzide Träume*?

- ☐ mehrmals die Woche ☐ etwa einmal die Woche
☐ 2-3mal im Monat ☐ etwa einmal im Monat
☐ etwa 2-4mal im Jahr ☐ etwa einmal im Jahr
☐ weniger als einmal im Jahr ☐ nie

*Luzide Träume sind Träume, bei denen man sich während des Traumes bewusst ist, dass man träumt. So kann es sein, dass man bewusst aufwachen oder die Handlungen aktiv beeinflussen kann oder das Geschehen mit diesem Bewusstsein passiv beobachtet.