

## GUTER DRAHT ZU GESUNDHEIT

Telefonfortbildungen für Fachkräfte, die  
arbeitslose Menschen beraten und begleiten

# GESUNDER SCHLAF – FIT MIT METHODE

## HILFEN NACH DEN LEITLINIEN DER DGSM

TELEFONFORTBILDUNG AM 13.12.2023

REFERENTIN: ANNA-LENA TASI,  
PSYCHOLOGISCHE WEGE



# WER SPRICHT ZU IHNEN?

## Über uns

Anna-Lena Tasi

Psychologin

Trainerin für Stressprävention und -management

Psychoziale Beratung

Beraterin am Elterntelefon vom Kinderschutzbund

Hebamme

verheiratet, zwei Kinder



 Gesundheitsförderung und Stressprävention  
psychologische wege

- Psychologinnen
- Tätig im BGM für Unternehmen & Institutionen
- Handeln auf Basis wissenschaftlicher Grundlagen
- Seminare, Workshops, Vorträge, Mitarbeitenden-Betreuung & Projektmanagement
- Zertifizierte Beratung durch Gütezeichen des BDP

 Gesundheitsförderung und Stressprävention  
psychologische wege



# Inhalte / Übersicht



## Basiswissen Schlaf

Besserer Schlaf durch mehr  
Wissen



## Stellschrauben

Wissenschaftlich validierte  
Methoden



## Abschluss

Zusammenfassung  
Fragen und Antworten

# Wie gestresst bzw. belastet fühlen Sie sich? (Durchschnitt der letzten vier Wochen)



■ Absolut kein Stress

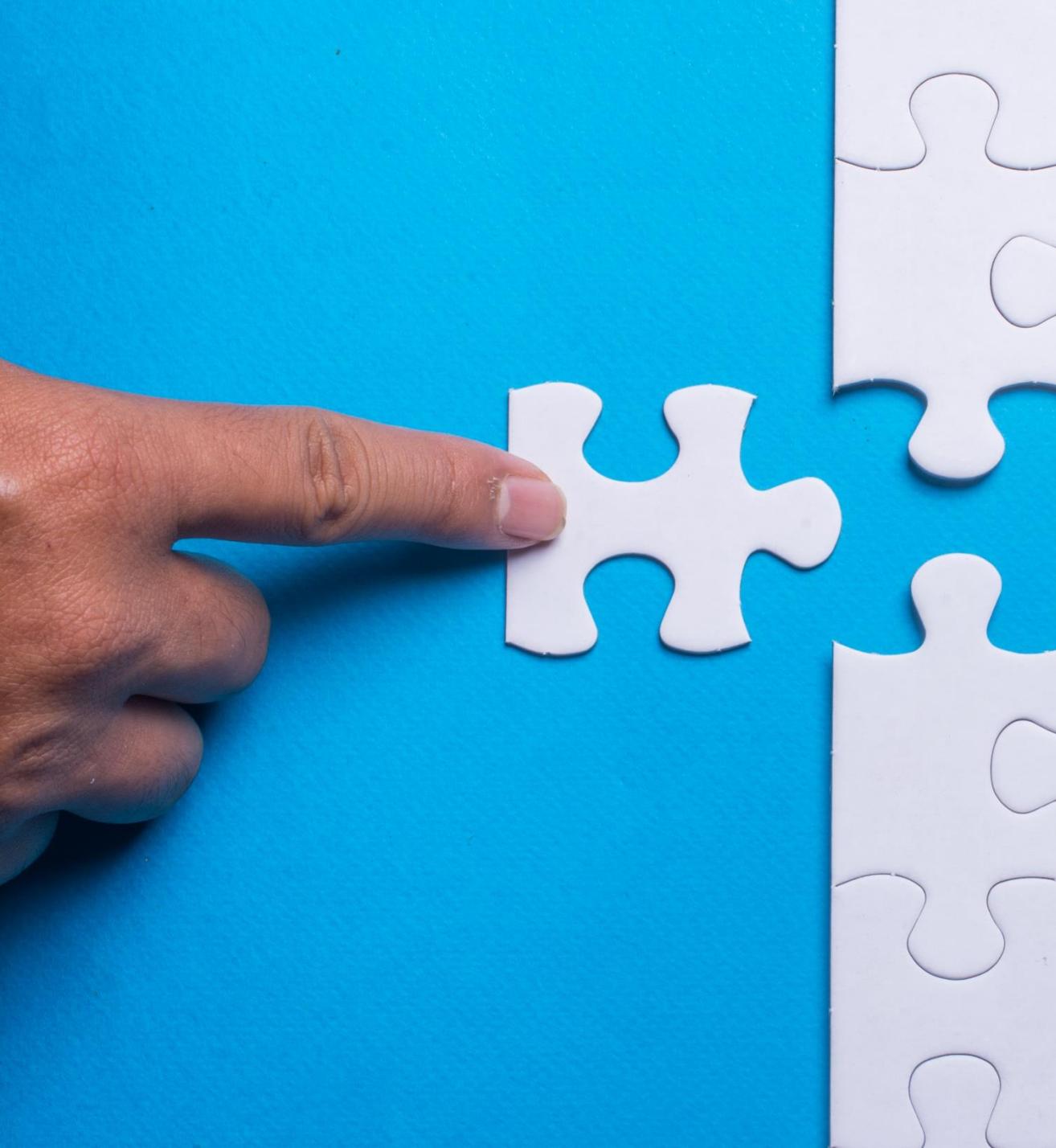
■ Extremer Stress

# Als wie gut würden Sie Ihre derzeitige Schlafqualität einstufen? (Durchschnitt der letzten vier Wochen)



■ Sehr schlecht

■ Sehr gut



# Fit mit Methode – Basiswissen

WISSEN IST MACHT



## Häufigkeit von Ein- oder Durchschlafstörungen nach RKI

---

- Ca. 30% der Deutschen berichten Ein- oder Durchschlafprobleme
- Durchschlafprobleme am häufigsten
- 12,3 % der Erwachsenen leiden unter zu kurzer Schlafdauer (<5 h)
- Frauen doppelt so häufig betroffen wie Männer

Quelle: Schlack, R., Hapke, U., Maske, U. et al. Bundesgesundheitsbl. (2013) 56: 740.  
<https://doi.org/10.1007/s00103-013-1689-2>.

# Schlafen Sie genug?

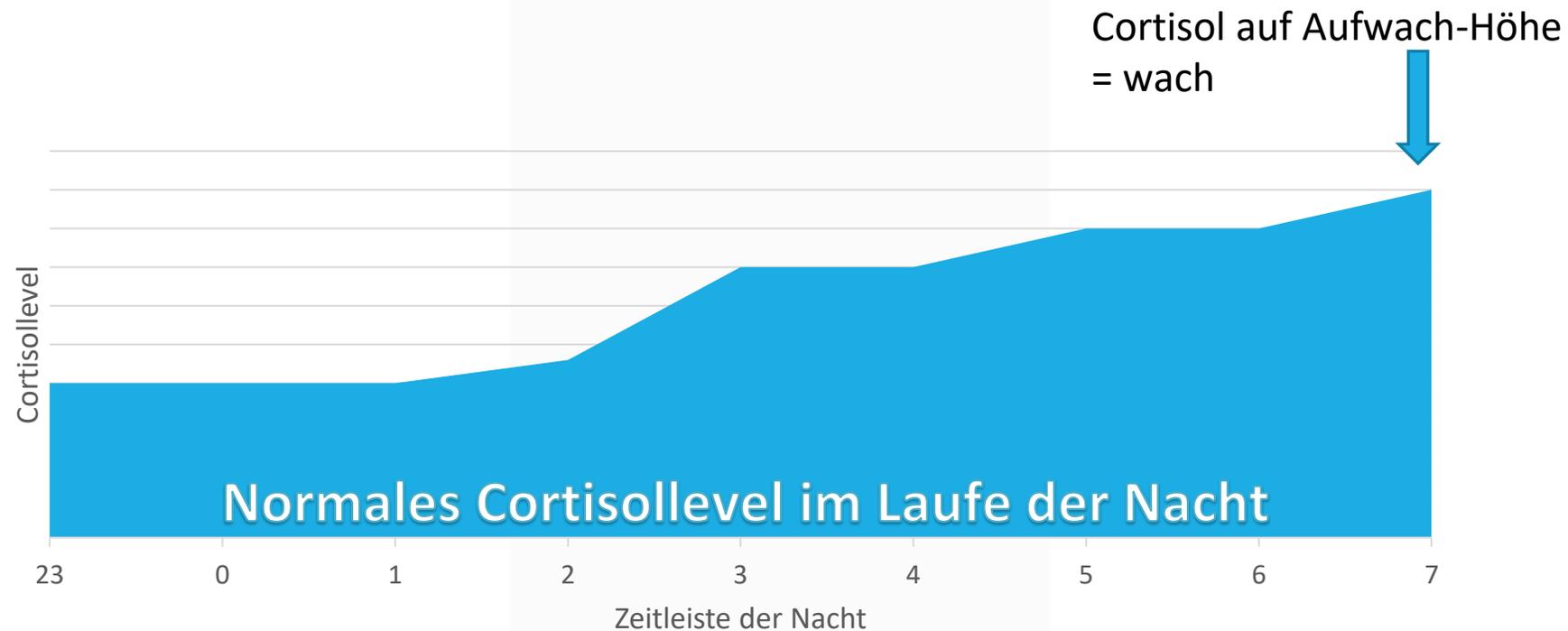
- 0 = würde nie einschlafen
- 1 = würde kaum einschlafen
- 2 = würde möglicherweise einschlafen
- 3 = würde mit großer Wahrscheinlichkeit einschlafen

Sitzen und Lesen	0	1	2	3
Fernsehen	0	1	2	3
Sitzen an einem öffentlichen Ort (z.B. Theater, Sitzung, Vortrag)	0	1	2	3
Als Mitfahrer im Auto während einer Stunde ohne Halt	0	1	2	3
Hinlegen am Nachmittag, um auszuruhen, wenn es die Umstände erlauben	0	1	2	3
Sitzen und mit jemandem sprechen	0	1	2	3
Ruhig sitzen nach dem Mittagessen ohne Alkohol	0	1	2	3
Im Auto beim Stopp an einer Ampel während einiger Minuten	0	1	2	3
Summe				

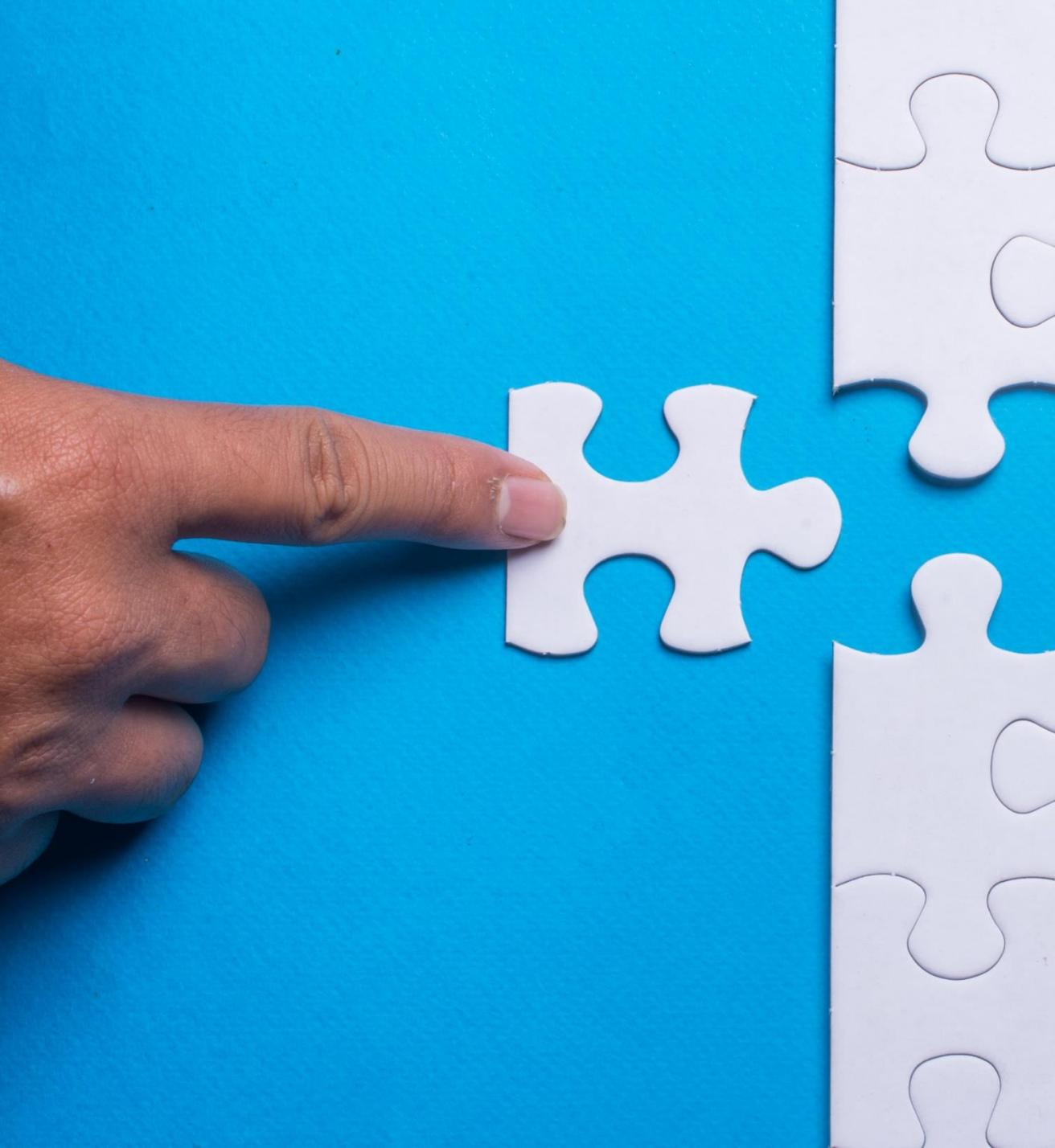
# Ergebnis

- **0 – 6 Punkte:** Keine medizinische Handlungsnotwendigkeit begründet.
- **7 – 10 Punkte:** Leichte Schläfrigkeit ohne bedeutenden Krankheitswert. Etwas mehr Schlaf in der Nacht würde Ihnen guttun.
- **11 – 15 Punkte:** Sie könnten entweder chronisch viel zu wenig Schlaf haben oder aber Ihr Schlaf ist gestört. Evtl. sollten Sie dem medizinisch auf den Grund gehen.
- **Ab 16 Punkte:** Sie verfügen über eine starke Schläfrigkeit im Alltag und sollten diese medizinisch abklären lassen. Eine zusätzlicher Einstieg in ein Präventionstraining oder Schlafprogramm ist empfehlenswert.

# Hauptgrund für Schlafstörungen



- Melatonin: wirkt bis ca. 2 – 3 Uhr. Senkt Herzschlagrate & Körpertemperatur, fährt Kreislauf runter, macht müde
- Cortisol: wird ab 2 – 3 Uhr produziert. Gegenspieler vom Melatonin, macht wach



# Fit mit Methode – Stellschrauben

ÄNDERE DEIN VERHALTEN,  
DANN ÄNDERT SICH DEIN  
SCHLAF

*Entspannung I*

Körperliche Entspannung, Progressive Muskelrelaxation

*Entspannung II*

Gedankliche Entspannung, Ruhebild, Phantasiereise, Achtsamkeit

*Regeln für einen gesunden Schlaf/  
Rhythmusstrukturierung*

Informationen zu Schlaf und Schlafstörungen, Schlafhygiene, Schlaf-Wach-Rhythmus-Strukturierung, Stimuluskontrolle, Schlafrestriktion

*Kognitive Techniken I*

Erkennen kognitiver Teufelskreise und sich selbst erfüllender-Prophezeiungen, Gedankenstuhl

*Kognitive Techniken II*

Kognitives Umstrukturieren dysfunktionaler Gedankenkreisläufe

## Leitlinien der DGSM\*

---

Wichtige Säulen:

- Entspannungstraining
- Schaffung von Ritualen
- Aufklärung
- Selbstreflektion
- Stimuluskontrolle
- Umstrukturierung

- \* = Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin

# Die Schlaf-Uhr – 12 Regeln für besseren Schlaf

Fokussiere Dich nicht auf den Schlaf

Verzichte auf aufwühlendes TV / Gaming / Handy  
2,5 Stunden vor Schlaf

Mache einen kleinen Spaziergang

Verbanne Dein Smartphone

Verzichte auf Koffein (wirkt bis zu 20 Stunden!)

Halte das Schlafzimmer dunkel/kühl/ruhig

Esse die letzte Mahlzeit 3 Stunden vor dem Schlafen



■ **Reduziere Deinen Stress**

■ Entwickle ein Ritual

■ Praktiziere Entspannung

■ Achte auf regelmäßige Bettzeiten

■ Verzichte auf Alkohol

# Stimuluskontrolle: Neue Gewohnheiten formen



## INS BETT NUR ZUM SCHLAFEN

Keine Zeiten außerhalb des Schlafens im Bett verbringen



## KEIN SCHLAF AM TAG

Schlafdruck erhöhen durch Verhinderung von Ruhen am Tag



## KONTINUIERLICHE ZEITEN

Immer zu gleicher Zeit aufstehen, auch nach schlechter Nacht/am WE

# Kognitive Techniken – Mentale Umstrukturierung

---

1. Erst ins Bett, wenn wirklich müde
  2. Licht sofort löschen
  3. Wenn nach 20 min. noch wach: Aufstehen und wieder zu Schritt 1
- 20-Min.-Intervall schätzen, nicht auf Uhr oder Smartphone schauen
  - In Wachphasen Raum verlassen



# Kognitive Techniken – Gedankenstuhl

---

Wenn der Kopf nicht abschalten möchte...

1. Ca. 10 – 15 min. vor dem Zubettgehen (oder bei Wachliegen mehr als 20 min.) auf immer den gleichen Platz setzen
2. Alles durch den Kopf gehen lassen, was einen zum Grübeln bringt oder beunruhigen könnte
3. Alles aufschreiben
4. Dann erst (wieder) ins Bett gehen





# Empfehlung der DGSM: Systematische Entspannung

---

- Progressive Muskelentspannung (PME)
- Achtsamkeit (MBSR)
- Atemübungen
- Autogenes Training

Helfen nachweisbar bei Schlafproblemen –  
schalten den Kopf aus.



## Praxishilfe: Besser schlafen durch Reduzierung von Stress im (Berufs-)Alltag

- Während der PC hochfährt/Kaffee durchläuft o.ä.: Zeit nutzen für Atembeobachten oder bewusstes Genießen
- Wenn das Telefon klingelt: erst beim dritten/vierten Klingeln abnehmen und bis dahin tief ein- und ausatmen oder die Schulteranspannung fallen lassen
- Mittagspause: Kleiner Spaziergang und währenddessen Schritte zählen und jeweils 2 Schritte einatmen, 3 Schritte ausatmen
- Alle ein/zwei Stunden: Kurze Pause (3 min.) mit kleiner Entspannungsübung
- Feierabend: Führen Sie zum Abschluss des Tages den Gedankenstuhl durch. Nutzen Sie die Stimuluskontrolle.

## GUTER DRAHT ZU GESUNDHEIT

Telefonfortbildungen für Fachkräfte, die arbeitslose Menschen beraten und begleiten



## KONTAKT

[www.psychologische-wege.de](http://www.psychologische-wege.de)

Ihre Dozentin: Anna-Lena Tasi

 psychologische wege  
Gesundheitsförderung & Stressprävention

### SPRECHEN WIR MITEINANDER!



- Psychologische Beratung
- BGF/BGM
- Projektarbeit für Schulen / KiTas
- Ausbildung von Multiplikatoren
- Beratung von Unternehmen
- Schulungen in Unternehmen
- maßgeschneiderte Lösungen

### KONTAKT

Psychologische Wege  
Nicola Johnsen  
+49 (0)4187 - 609 93 42

[info@psychologische-wege.de](mailto:info@psychologische-wege.de)

Mitglied im  Berufsverband  
Deutscher  
Psychologinnen  
und Psychologen



PRÄVENTIONS  
EXPERTEN

Für Ihr gesundes Unternehmen.