

- 1) **Kein Tagesschlaf!** Bei Tagesmüdigkeit und Gefahr des Einnickens rausgehen.
- 2) **Keine anderen Aktivitäten außer Schlafen** im Schlafzimmer (nicht lesen, essen, nicht fernsehen).
- 3) Täglich vormittags mindestens **30–45 min körperliche Aktivität**.
- 4) **Nach dem Mittagessen kein Koffein**, kein Schwarztee, kein Alkohol, keine schweren Mahlzeiten, wenn möglich wenig Rauchen. Keinesfalls Alkohol als Schlafmittel einsetzen.
- 5) Einführen eines **festen Rituals** vor dem Bettgehen (warmes Bad, warme Dusche, warme Milch).
- 6) **Nachts nicht auf die Uhr schauen**. Wecker/Uhr so drehen, dass Zifferblatt nicht sichtbar.
- 7) **Konstante späte Bettgezeit** (23.00 Uhr).
- 8) **Konstante Aufstehzeit** am Morgen (unabhängig vom Zeitpunkt des Einschlafens); auch am Wochenende.
- 9) **Bei langen Wachphasen: Nicht schlaflos im Bett liegen bleiben!!!** Wenn Sie nicht einschlafen können (nach ca. 15 min) wieder aufstehen, Raum verlassen, in ein anderes Zimmer gehen. Keine langen Wachphasen im Bett.
 - a) In dem anderen Zimmer nichts Aktivierendes unternehmen (kein Fernsehen, kein Radio, nicht rauchen etc.), sondern Aufschreiben der quälenden Gedanken (immer auf demselben Stuhl).
 - b) Eines der langweiligsten Bücher bei gedämpftem Licht lesen.
 - c) Im anderen Zimmer so lange bleiben, bis Sie müde sind, dann wieder ins Bett zurück.
 - d) Wenn Sie immer noch nicht einschlafen, dann wiederholen Sie den Punkt 9 so oft wie nötig, wenn notwendig auch die ganze Nacht. Nach einigen Nächten bis wenigen Wochen erleichtert sich das Einschlafen.
- 10) Wenn Sie aufgrund von **Grübeln** nicht schlafen können:
 - a) Einrichten eines Grübelstuhls (immer auf demselben Stuhl über Probleme nachdenken, aufschreiben).
 - b) Einrichten einer Grübelstunde (immer zur selben Tageszeit über Probleme nachdenken).
 - c) Wenn Sie tagsüber grübeln, dann stoppen Sie diese Gedanken und vertagen Sie die negativen Gedanken auf die Grübelstunde.