Nachts gesund schlafen mit **brainLight®**

brainLight®

LIFE IN BALANCE

✦ ✦ ✦ Seit 1988 ✦ ✦ ✦

Vorwort

„Besonders aber gebe man dem Gehirn das zu seiner Reflexion nötige, volle Maß des Schlafes; denn der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr."

Arthur Schopenhauer (1788 – 1860), deutscher Philosoph

Herzlich willkommen zu den **brainLight**-Programmen „Nachts gesund schlafen"!

Den Start auf dem Weg in ein schlafgesundes Leben haben Sie bereits hinter sich: Sie interessieren sich für dieses Programm.

Dies ist vor allem deshalb bedeutsam, da unsere derzeitige berufliche und private Lebensweise eher schlafhinderlich als -förderlich ist. Schlaf findet in der modernen Gesellschaft zunehmend weniger Beachtung, obwohl unser Schlaf die einzige körpereigene Möglichkeit ist, uns auf natürlichem Weg zu „entmüden". Aber auch alle anderen tagesrelevanten Funktionen wie Konzentrationsfähigkeit, Leistungsbereitschaft oder aber Immunabwehr werden durch einen erholsamen Schlaf gefördert und aufrechterhalten.

Die Relevanz von gutem Schlaf ist also von sehr großer Bedeutung für unser alltägliches Wohlbefinden insgesamt. In diesem Programm werden Ihnen deshalb 4 Schlafregeln und weitere Informationen rund um den Schlaf vorgestellt sowie weitere relevante Methoden, die Entspannung und Regeneration insgesamt fördern. Dies soll dazu dienen, Ihnen einen gesunden Schlaf zu ermöglichen.

Vorwort

Ziel der brainLight-Programme „Nachts gesund schlafen" ist es, Ihnen Ideen und Techniken an die Hand zu geben, mit denen Sie einen für Sie optimal erholsamen Schlaf erlangen können.

Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernte in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und dadurch besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen.

Die Sitzungen bauen aufeinander auf: Wir raten Ihnen deshalb – zumindest im ersten Durchgang – die Reihenfolge einzuhalten. In dieser Broschüre können Sie die wichtigsten Informationen aus dem Programm noch einmal nachlesen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg beim Üben mit dem brainLight-Entspannungssystem!

Ihr Wolfram Krug und Markus B. Specht

WICHTIG: Sollten Sie trotz der hier angebotenen Hilfestellungen weiterhin unter anhaltenden Ein- und Durchschlafstörungen leiden, so suchen Sie bitte einen Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten (Verhaltenstherapie) auf.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 2
Die **brainLight**-Entspannungstechnologie 5
Gegenindikationen 6
Anwendungshinweise und Programmübersicht 7
Sitzung 1: **Phänomen Schlaf – Einführung ins Programm** 8
Sitzung 2: **Hektik & Stress – Psychologische Schlafstörungen** 10
Sitzung 3: **Organische Schlafstörungen** 12
Sitzung 4: **Bestandsaufnahme – Fragebögen Schlafqualität** 14
Sitzung 5: **Gut schlafen – Vier wirksame Schlafregeln** 18
Sitzung 6: **Gut abschalten – Gedanken-Stopp-Techniken** 20
Sitzung 7: **Tief entspannen – Entspannungstechniken** 21
Sitzung 8: **Clever durch den Tag – Tagesrhythmisierung** 22
Sitzung 9: **Lebensenergie tanken – Fantasiereise Schlosspark** 24
Sitzung 10: **Eine Frage noch – Interview mit Markus Specht** 26
Über die Autoren der Programme 28
Weitere Programme & **brainLight**-self-care-Programme 30
Impressum 31

Die **brainLight**®-Entspannungstechnologie

Das brainLight-Tiefenentspannungssystem ist eine technologische Lösung, die verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombiniert und unterstützt.

Es handelt sich um ein audio-visuelles System, das mit Licht- und Tonimpulsen, die über Kopfhörer und Visualisierungsbrille übermittelt werden, schnell und zuverlässig vom angespannten Zustand in einen Entspannungszustand führt. Auch Ungeübte können so schnell vom Alltag abschalten und sich regenerieren.

Die Licht- und Tonfrequenzen, die im Programmblock **„Nachts gesund schlafen mit brainLight“** zum Einsatz kommen, sind für jedes Programm sorgfältig ausgewählt und darauf ausgerichtet, das Gehirn in seiner Aufnahmefähigkeit zu unterstützen. **Wenn Sie die Programme in einem brainLight-System mit Shiatsu-Massagesessel anwenden, ist natürlich auch die Massage so gestaltet, dass sie die Programminhalte bestmöglich unterstützt.**

Gegenindikationen

Bei Anwendungen mit einem audio-visuellen brainLight-System ohne Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.

Bitte beachten Sie, dass geistige und körperliche Befindlichkeitsstörungen neben Stress auch eine körperliche Ursache haben können. Sprechen Sie deshalb bitte zur Abklärung einer anhaltenden Symptomatik mit Ihrem Hausarzt.

Bei Anwendungen mit einem brainLight-Komplettsystem mit Shiatsu-Massagesessel:

Wenn Sie Epileptiker*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille. Wenn Sie akut starke Rückenbeschwerden haben, an Osteoporose leiden, über 120 kg schwer sind oder Thrombose haben, wählen Sie bitte nur Programme ohne Massage.

Sollten Sie schwanger sein, dann machen Sie bitte nur Anwendungen ohne Visualisierungsbrille und ohne Massage.

Anwendungshinweise und Programmübersicht

Setzen Sie bitte den Kopfhörer auf und legen Sie Ihre Visualisierungsbrille bereit. Starten Sie das Programm:

➜ **Bei einem Synchro**, indem Sie die Ziffer(n) Ihres Wunschprogramms auf der Touch-Tastatur der Pyramide berühren. Auf dem Display erscheint die gewählte Nummer. Es beginnt ein 5-Sekunden-Countdown, während dem Sie die Programmwahl noch korrigieren können, indem Sie einfach die Ziffer(n) eines anderen Programms eingeben. Sie können Ihre Anwendung jederzeit abbrechen, indem Sie die Mitte der Taste 0 ca. 2 Sekunden lang berühren, bis auf dem Display „Bitte warten/ Please wait" erscheint.

➜ **Bei einem relaxTower**, indem Sie die Programmziffer(n) auf der Tastatur eingeben. Sie können das Programm jederzeit abbrechen, indem Sie die Sterntaste drücken.

Programmübersicht

Nachts gesund schlafen mit brainLight

Sitzung 1: **Phänomen Schlaf – Einführung ins Programm**
Sitzung 2: **Hektik & Stress – Psychologische Schlafstörungen**
Sitzung 3: **Organische Schlafstörungen**
Sitzung 4: **Bestandsaufnahme – Fragebögen Schlafqualität**
Sitzung 5: **Gut schlafen – Vier wirksame Schlafregeln**
Sitzung 6: **Gut abschalten – Gedanken-Stopp-Techniken**
Sitzung 7: **Tief entspannen – Entspannungstechniken**
Sitzung 8: **Clever durch den Tag – Tagesrhythmisierung**
Sitzung 9: **Lebensenergie tanken – Fantasiereise Schlosspark**
Sitzung 10: **Eine Frage noch – Interview mit Markus Specht**

Wenn Sie das audio-visuelle **brainLight**-Tiefenentspannungserlebnis zum ersten Mal genießen, beginnen Sie bitte GRUNDSÄTZLICH mit dem **brainLight-Einführungsprogramm 1: Erstanwendung – Einführung + Anwendung**.

Sitzung 1: Phänomen Schlaf

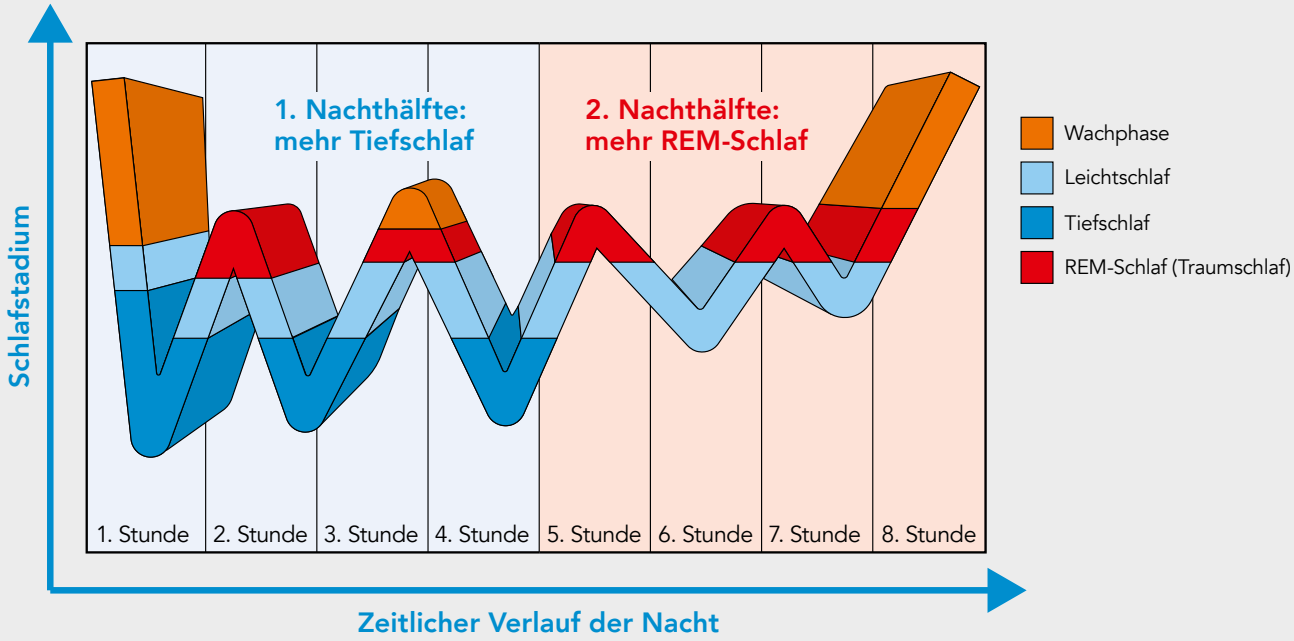
Schlaf ist kein bedeutungsloser Ruhezustand, wie es vielleicht von außen betrachtet den Anschein hat. Vielmehr ist Schlaf eine hochorganisierte Abfolge unterschiedlicher Zustände unseres Körpers, die wir aber wegen der schlafbezogenen Amnesie nicht wahrnehmen.

So besitzt unser Schlaf eine ausgeprägte Rhythmik, die sich in einem zyklischen Wechsel aus Leicht-, Tief- und Traumschlaf darstellt und in einem sogenannten Hypnogramm (Schlafprofil) dargestellt werden kann.

Dabei haben die einzelnen Schlafphasen unterschiedliche Funktionen und Bedeutungen für uns. So wird im Tiefschlaf das am vorherigen Tag erlernte Faktenwissen nach Relevanz gefiltert und dann stabil abgespeichert. Die körpereigene Immunabwehr wird nur in diesem Schlafstadium aktiviert. Im Traumschlaf hingegen werden Bewegungsabläufe optimiert und vor allem unsere am Tag erlebten Emotionen verarbeitet.

Sollte unser Schlaf also aus irgendwelchen Gründen gestört sein, so hat das eine negative Auswirkung auf die eben beschriebenen Prozesse. Dies kann dann wiederum einen negativen Effekt auf unser Tagesbefinden haben, indem z. B. Konzentrationsprobleme, Müdigkeit oder Gereiztheit auftreten.

Ein guter und erholsamer Schlaf ist so die Voraussetzung für einen gelungenen Tag.


1. Nachthälfte:
mehr Tiefschlaf
2. Nachthälfte:
mehr REM-Schlaf
Schlafstadium
1. Stunde
2. Stunde
3. Stunde
4. Stunde
5. Stunde
6. Stunde
7. Stunde
8. Stunde
Zeitlicher Verlauf der Nacht
Wachphase
Leichtschlaf
Tiefschlaf
REM-Schlaf (Traumschlaf)

Sitzung 2: Hektik & Stress

Was ist Stress?
Stress bezeichnet körperliche und seelische Reaktionen auf innere und äußere Reize – die Stressauslöser. Die Anpassung an diese Reize dient dem Menschen bis heute zum Überleben.

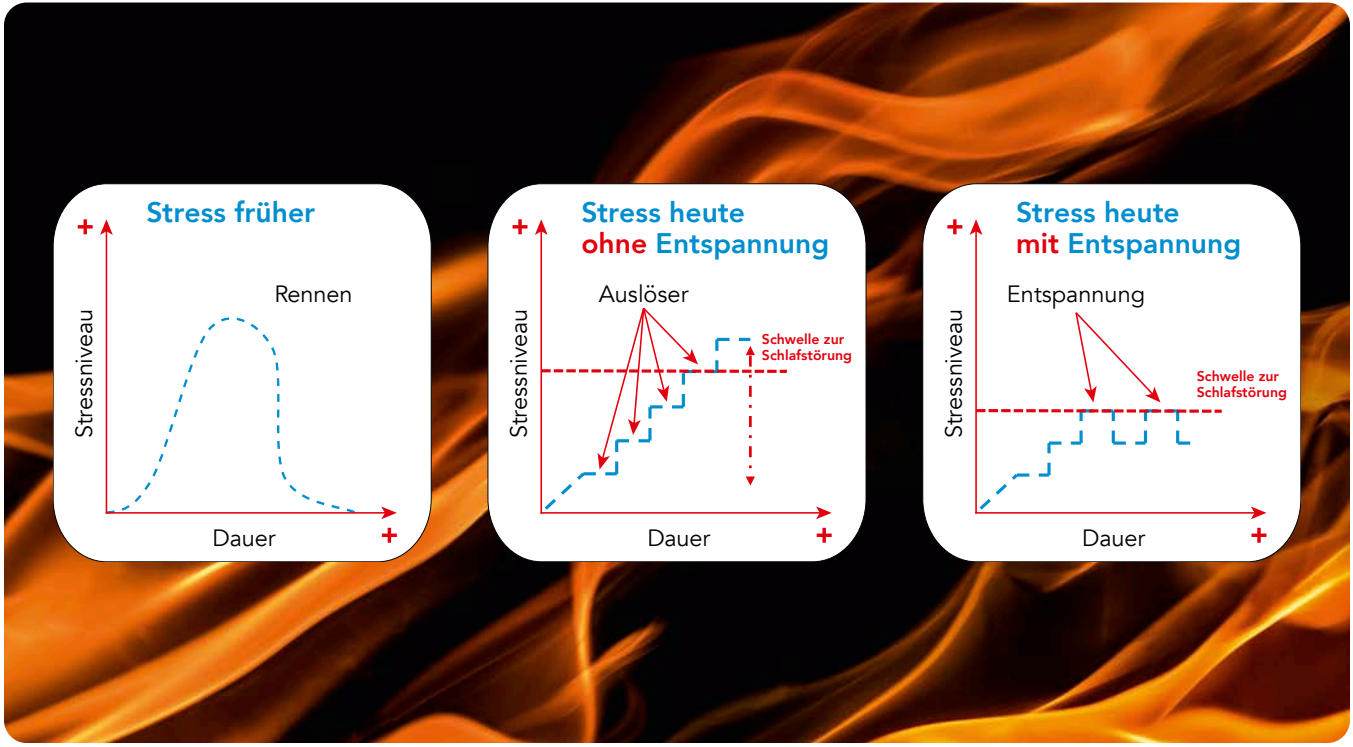
Wirkung von Entspannung
Unser Stresserleben hat sich stark verändert. Früher waren es seltene, dafür aber lebensbedrohliche Ereignisse, die zu einer Stressreaktion führten. Durch körperliche Aktivität – Flucht oder Kampf – wurde die Bedrohung „besiegt" und es kam schnell zur Erholung.

Heute sind es viele kleine, meist nicht lebensbedrohliche Ereignisse, die den Stress auslösen. Häufen sich stressige Ereignisse in relativ kurzer Zeit, ohne dass die Möglichkeit zum Stressabbau durch Bewegung oder Entspannung besteht, so steigt das Stressniveau über den Tag an.

In der Folge bleiben Körper & Geist in einer Alarmreaktion gefangen und wir können abends schlecht abschalten. Der Schlaf ist gestört.

Aber auch viele **psychische Erkrankungen** werden von einem gestörten Nachtschlaf begleitet. Hierbei ist es dann wichtig, neben der Schlafstörung auch die zugrunde liegende psychische Erkrankung fachärztlich behandeln zu lassen.

Psychologische Schlafstörungen



Sitzung 3: Organische Schlafstörungen

Unser Schlaf wird auch durch organisch bedingte Beschwerden gestört. Besondere Relevanz haben hierbei die schlafbezogenen Atmungsstörungen (Schlafapnoe). Diese entstehen durch den „Kollaps" der oberen Atemwege und haben den Effekt, dass zu wenig bzw. kein Sauerstoff mehr in unseren Blutkreislauf gelangt.

Der Körper reagiert mit einer Weckreaktion auf dieses „Ersticken" und beendet dadurch den Kollaps und kann wieder Luft holen. Das führt aber zu einer deutlichen Qualitätsverschlechterung des Schlafs mit teilweise ausgeprägter Schläfrigkeit am Tag und einem erhöhten Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung.

Ebenfalls von Bedeutung ist das Syndrom der unruhigen Beine, das **Restless-Legs-Syndrom** (RLS). Hier kommt es zu Missempfindungen in den Beinen, vor allem zu einem Bewegungsdrang, der in Ruhe und zum Abend hin schlimmer wird und der durch Bewegung gemildert werden kann. Dieser Drang nach Bewegung führt zunehmend dazu, dass Betroffene nicht einschlafen können. Auch in der Nacht kommt es zu Zuckungen in den Beinen, die wiederum eine Weckreaktion auslösen und dadurch das Durchschlafen stören.

Eine seltene, aber für die Betroffenen mit gravierenden Auswirkungen einhergehende Erkrankung ist die **Narkolepsie**. Hier hat der Körper die Fähigkeit verloren, den Wechsel zwischen Schlaf- und Wachzustand zu steuern. Das führt dazu, dass man teilweise sehr schnell einnickt, ohne sich dagegen wehren zu können (auch wenn man gerade etwas Interessantes macht). Dies birgt natürlich ein hohes Verletzungsrisiko in sich und führt dazu, dass z.B. das Autofahren nur begrenzt bis gar nicht möglich ist.

Alle diese Schlafstörungen lassen sich aber gut behandeln, wenn sie richtig diagnostiziert wurden.

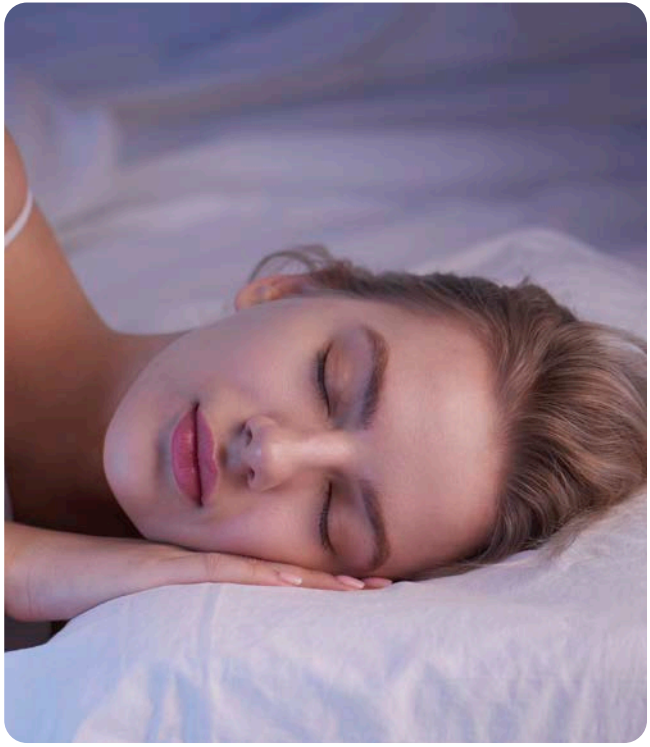
Bei der Schlafapnoe können folgende Behandlungsmethoden hilfreich sein:

- Gewichtsreduktion
- Aufhören zu rauchen
- Vermeidung der Rückenlage
- Schlafen mit leicht erhöhtem Oberkörper
- HNO-OP, v. a. die Entfernung der Rachenmandeln
- Unterkieferprotrusionsschiene
- Überdrucktherapie

Beim Restless-Legs-Syndrom sind die Therapiemethoden begrenzter. Hier können helfen:

- Kälte/Wärme, um den Bewegungsdrang zu mildern
- Medikamente.

Die Narkolepsie kann primär durch den Einsatz von Medikamenten behandelt werden. Zusätzlich sollten verhaltenstherapeutische Maßnahmen erfolgen, um einen besseren Umgang mit den Symptomen und deren Auswirkungen auf den Alltag zu ermöglichen und dadurch den Leidensdruck zu reduzieren.



Sitzung 4: Bestandsaufnahme

Da wir, wenn wir schlafen, nicht wirklich mitbekommen, was um uns und mit uns passiert, ist es oft schwierig, Ursachen für einen nicht erholsamen Schlaf herauszufinden.

Um dies aber zu erleichtern und besser möglich zu machen, gibt es eine Vielzahl von Fragebögen zum Thema.

Die wichtigsten sind:

- **ISI-G-Fragebogen** (Einschätzung des Schweregrads der Schlafstörung)
- **Apnoe-Fragebogen** (Beurteilung, ob schlafbezogene Atmungsstörungen vorhanden sind)
- **Restless-Legs-Syndrom-Fragebogen** (klärt ab, ob das Syndrom der unruhigen Beine (Restless Legs) vorliegt)
- **Tagesschläfrigkeits-Fragebogen** (ermöglicht die Einschätzung der subjektiven Tagesschläfrigkeit).

Am allerwichtigsten sind aber das Schlafprotokoll und der Fragebogen zu den Schlafgewohnheiten.

Damit gelingt es relativ zuverlässig, Besonderheiten Ihres eigenen Schlafrhythmus zu erkennen, aber auch aktuell bestehende Probleme.

Vor allem aber ist das Schlafprotokoll eine Hilfe bei der Dokumentation der Verbesserung des Schlafs durch das Programm „Nachts gesund schlafen".

Beide Fragebögen können Sie sich kostenlos über unsere Internetseite herunterladen:

Fragebogen Schlafgewohnheiten

Fragebogen Schlafprotokoll

Fragebögen Schlafqualität

1. Wann gehen Sie abends in der Woche ins Bett?
2. Wann gehen Sie abends am Wochenende ins Bett?
3. Wie lange brauchen Sie, um abends einzuschlafen?
4. Wie oft werden Sie nachts wach?
5. Wie lange brauchen Sie, um wieder einzuschlafen, wenn Sie nachts aufwachen?
6. Wann wachen Sie morgens in der Woche auf?
7. Wann verlassen Sie morgens in der Woche das Bett?
8. Wann wachen Sie morgens am Wochenende auf?
9. Wann verlassen Sie morgens am Wochenende das Bett?
10. Sind Ihre Schlafenszeiten am Wochenende anders? Wenn ja, inwiefern?
11. Machen Sie einen Mittagsschlaf? Wenn ja, wie regelmäßig und wie lange?
12. Kommt es vor, dass Sie Aktivitäten am Tage vermeiden, weil Sie sich müde fühlen oder Angst haben, dass Sie dann abends nicht einschlafen können?
13. Was passiert, wenn Sie nachts wach werden? (z.B. Gedankenkreisen …)
14. Was machen Sie im Bett außer Schlafen (Sexualität ausgenommen)?

SCHLAFPROTOKOLL – Anleitung

Bitte tragen Sie nach dem Aufstehen am Morgen für die jeweilige Zeit folgende Möglichkeiten ein (siehe Beispiel):

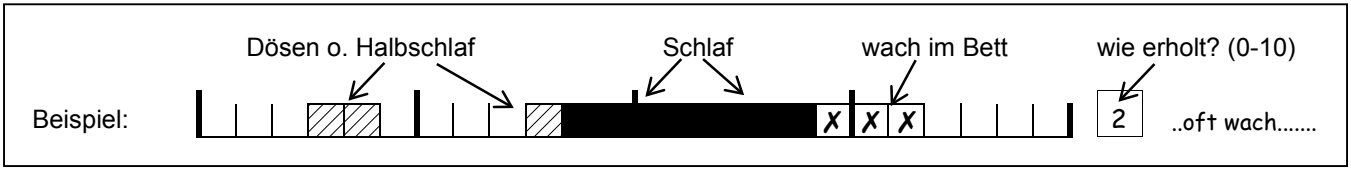
Wenn Sie geschlafen haben, füllen Sie die Zeit komplett aus:

Wenn Sie wach im Bett waren, tragen Sie in dieser Zeit ein X ein:

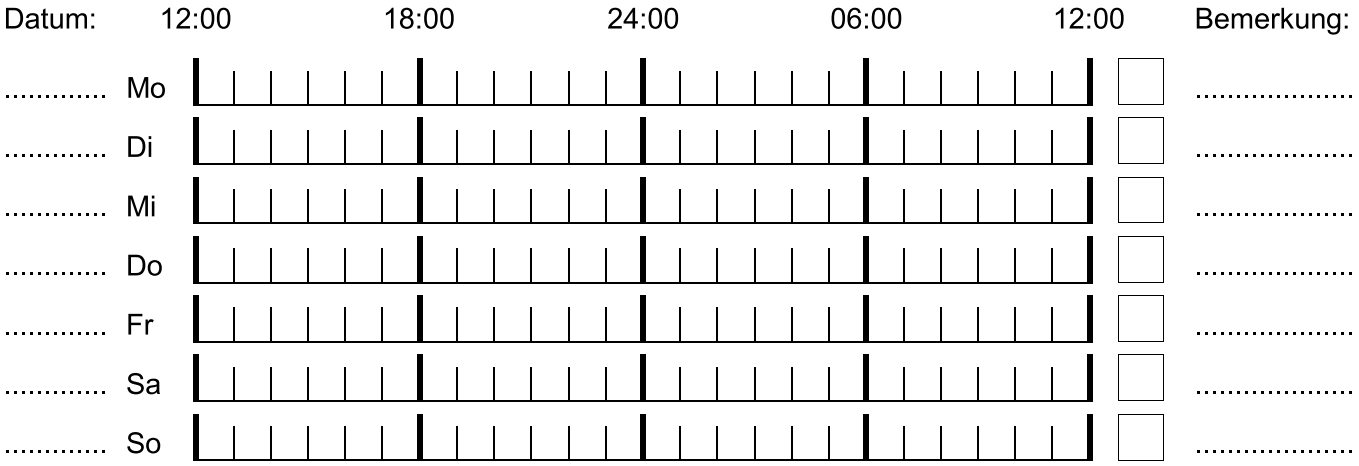
Wenn Sie gedöst haben oder im Halbschlaf waren, schraffieren Sie diese Zeit:

Geben Sie auf einer Skala von 0 bis 10 an, wie erholt Sie am Morgen des jeweiligen Tages waren: 0 = nicht erholt … 10 = sehr erholt

Beispiel



Fragebögen Schlafqualität



Es gibt mittlerweile eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien und Übersichtsarbeiten, die sich mit dem Thema gesunder Schlaf befassen und alle in eine ähnliche Richtung weisen.

So sind neben der Fähigkeit zur Entspannung für einen erholsamen Schlaf die folgenden vier Regeln entscheidend:

Regel 1: „Verringere die Zeit im Bett!"
Je länger wir tagsüber wach und aktiv sind, desto größer wird der Schlafdruck. Die Schlafqualität und die Erholsamkeit des Schlafs verbessern sich.

Regel 2: „Stehe morgens – unabhängig von der Schlafdauer – zur gleichen Zeit auf!"
Die gleichen Aufstehzeiten schaffen für die „innere Uhr" einen biorhythmischen Anker und wirken sich zudem günstig auf die innere Rhythmik des Schlafes aus.

Regel 3: „Gehe nie ins Bett, wenn du nicht schläfrig bist!"
Hierdurch lernt unser Gehirn, dass das Bett der Ort zum Einschlafen und nicht zum Wachliegen ist.

Regel 4: „Nutze das Bett nur zum Schlafen!"
Dadurch wird das Signal ‚im Bett liegen' im Kopf mit dem Zustand ‚Schlafen' verbunden.

Vier wirksame Schlafregeln

Sitzung 6: Gut abschalten – Gedanken-Stopp-Techniken

Hintergründe zur „Gedanken-Stopp-Technik“:
Gerade bei „Grübelattacken“ oder „Gedankenkreisen“ erleben es die Betroffenen häufig so, als liefen die Gedanken automatisch ab und als wäre man ihnen schutzlos ausgeliefert.

Tatsache ist aber: Auch scheinbar automatische Gedanken werden gedacht. Sie kreisen im Kurzzeitgedächtnis und lösen, wenn es sich um Probleme handelt, im Körper eine Stressreaktion aus.

Wie wirkt die „Gedanken-Stopp-Technik“?
Mit der „Gedanken-Stopp-Technik“ gewinnen Sie die Kontrolle über Ihre automatischen Gedanken zurück, indem Sie diese aus einer gewissen Distanz heraus beobachten. Sie beobachten die Gedanken und machen sich ein Spiel daraus, den Strom der Gedankenwolken innerlich rufend und mit einem visualisierten Stopp-Schild zu unterbrechen. Durch diese paradoxe Intention, die Gedanken eben nicht vermeiden, sondern ein Spiel mit ihnen treiben zu wollen, gewinnen Sie die Kontrolle zurück. Und weil kein Gehirn multitaskingfähig ist, reduziert sich mit dem „Gedanken-Stopp-Spiel“ schnell die emotionale Belastung.

Sitzung 7: Tief entspannen – Entspannungstechniken

Körperorientierte Entspannung

Mit der **Atemübung „Luftballon"** nutzen Sie eine Minutenentspannung, die nicht ausschließlich körperlich entspannt, sondern zusätzlich geistige Energie bringt. In Ihrer Vorstellung nehmen Sie über das Einatmen all das in sich auf, was Sie sich gerade wünschen und Sie befreien sich mit dem Ausatmen von all dem, was Sie gerade stört und wovon Sie sich befreien möchten.

Der **Bodyscan** verbessert schon nach wenigen Anwendungen das Körpergefühl und ist damit eine wesentliche Voraussetzung, um körperliche Bedürfnisse, z.B. nach Bewegung, nach Sauerstoff oder nach einer Pause wahrzunehmen, ehe Stressfolgen im Körper entstehen.

TIPP: Üben Sie beide Entspannungstechniken vierzehn Tage lang, mindestens dreimal wöchentlich, für jeweils 10 Minuten. Gönnen Sie sich hierfür einen ruhigen, geschützten Raum!

Sitzung 8: Clever durch den Tag

Der Mensch ist ein rhythmisches Wesen. Er wird von äußeren Rhythmen wie beispielsweise dem Tag- und Nachtrhythmus beeinflusst und trägt innere Rhythmen zahlreich in sich:

- Nach Zeiten der Arbeit sehnt sich der Mensch nach Erholung.
- Atem: Auf das Einatmen folgt das Ausatmen.
- Herz: Auf die Systole (Herzschlagphase) folgt die Diastole (Erschlaffungsphase).

Progressive Muskelentspannung (PME)

Die Praxis der progressiven Muskelentspannung folgt der rhythmischen Veranlagung des Menschen. Sie bildet durch das rhythmische An- und Entspannen vieler Muskelgruppen symbolisch ab, was der Mensch braucht, um über den Tag hinweg im Gleichgewicht zu bleiben.

Wie sind die Übungen in der PME gegliedert?
Jede Übung gliedert sich in drei Phasen:

- Hinwendung zu der Muskelgruppe, die entspannt werden soll
- Kurze und intensive Anspannung der Muskelgruppe
- Langes Entspannen der Muskelgruppe und Hineinspüren, wie es sich anfühlt, wenn die Muskeln sich nach und nach lockern …

Wie werden die Übungen auf den Körper angewendet?

In der PME wird eine Ganzkörperentspannung von verschiedenen Kurzformen unterschieden. In den Kurzformen werden nicht mehr alle 16 Muskelgruppen nacheinander entspannt, sondern es werden Muskelgruppen entsprechend des individuellen Lernfortschritts zusammengefasst. Hierdurch verkürzt sich die Übungsdauer.

TIPP: Wenn Sie ein Entspannungsverfahren als Einzelverfahren komplett erlernen wollen, so erkundigen Sie sich gerne auch nach den brain-Light-self-care-Programmen!

Tagesrhythmisierung

Aufbau der Einzelübungen

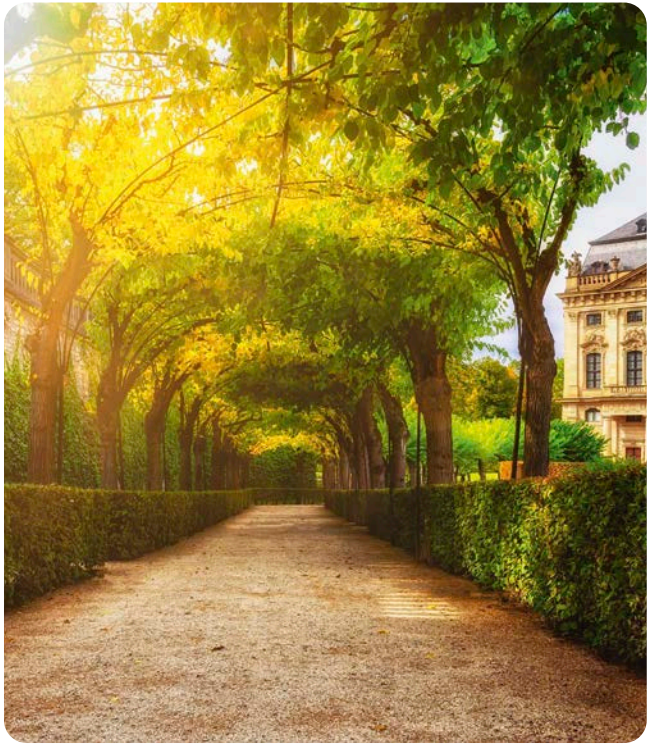
1. Hinwenden
2. Kurz: Anspannen
3. Lang: Entspannen und Hineinspüren

Übungseffekte

- Muskuläre Entspannung
- Psychomentale Entspannung
- Bei regelmäßiger Anwendung: Rhythmisierung des Lebensalltags

Verteilung der Einzelübungen auf 16 Muskelgruppen im Körper

Sitzung 9: Lebensenergie tanken



Fantasiereise „Schlosspark“

Die Fantasiereise zum Ruheort ist eine ausführliche, auf Körper und Geist wirkende Tiefenentspannung.

Die vorgeschlagenen Bilder können Sie in Ihrer eigenen Fantasie weiterentwickeln, sodass Ihr Ort der Ruhe eine individuelle Note bekommt.

Natürlich ist die Fantasiereise „Schlosspark“ auch als eine Art Märchen zum Einschlafen gedacht. In diesem Fall verzichten Sie am Ende darauf, die Übungseffekte zurückzunehmen und drehen sich einfach in Ihre gewohnte Schlafposition.

TIPP: Nutzen Sie die Fantasiereise „Schlosspark“ alleine oder mit einem Lebensgefährten gemeinsam. Auch Kinder haben Freude an Fantasiereisen. Nutzen Sie die Fantasiereise, um besser in den Feierabend zu kommen oder um in das Wochenende zu starten.

Fantasiereise Schlosspark

„Acht Stunden Schlaf sind die Norm."

DAS IST FALSCH. Der Schlafbedarf des Menschen ist nicht nur von Person zu Person, sondern auch individuell unterschiedlich. Es gibt keine allgemein gültigen Regeln. Für viele reichen sogar 6 bis 7 Stunden („Kurzschläfer"), bei nicht wenigen Älteren ist es noch weniger Nacht-Schlaf, der durch entsprechende Nickerchen tagsüber mehr als reichlich kompensierbar ist. Wer sich jedoch auf irgendeine scheinbare Pflichtzahl einlässt, bringt sich nicht nur um seine Gemütsruhe tagsüber, sondern auch nachts um den Schlaf.

„Ältere Menschen brauchen mehr bzw. weniger Schlaf als früher."

DAS IST FALSCH. Ältere Menschen brauchen weder mehr noch weniger Schlaf als früher. Allerdings verschiebt sich einiges im Alter. Der Schlaf wird störanfälliger, häufiger unterbrochen, der Tiefschlaf- und Traumschlafanteil sinkt tatsächlich. Doch dieses scheinbare „Defizit" wird meist durch die eben erwähnten Nickerchen am Tage ausgeglichen, so dass am Schluss ggf. insgesamt mehr Schlaf zusammenkommt als in den Jahren der Berufstätigkeit, auch wenn man bisweilen nachts öfter wach liegt oder wachzuliegen meint.

„Sexuelle Aktivitäten führen zu Einschlafstörungen."

DAS IST FALSCH. Das Gegenteil ist richtig. Befriedigende (!) sexuelle Kontakte machen physiologisch angenehm müde und erleichtern das Einschlafen.

„Wer länger zum Einschlafen braucht, soll halt früher zu Bett gehen."

DAS IST FALSCH. Dadurch kann man das Einschlafen nicht einfach erzwingen und es gleicht sich damit

nichts aus. Im Gegenteil, man wird nur immer verdrießlicher, was „nervlich" mehr belastet als alles andere.

„Nach einer schlechten Nacht ist man zu nichts mehr in der Lage."

DAS IST FALSCH. Schlafzeit und sogar Schlafqualität hängen kaum mit der Leistungsfähigkeit am Tage zusammen; ein extremes Schlafdefizit oder entsprechende Sorgen, Kümmernisse, Ängste usw. ausgenommen. Wenn man am nächsten Tage „zu nichts mehr in der Lage sein kann", dann kommt es zu der sogenannten „selbsterfüllenden Prophezeiung" – und dann klappt es wirklich nicht.

„Der beste Schlaf ist der vor Mitternacht!"

DAS IST FALSCH. Der Anteil des Tiefschlafs ist am Anfang der Nacht am größten und nimmt im Laufe der Nacht ab. Zum Morgen hin findet mehr Traumschlaf statt. Dieser Ablauf hängt auch von unserer inneren Uhr ab. Diese bestimmt, ob wir eher ein Morgen- oder Abend-Typ sind. Deshalb werden wir eigentlich unabhängig davon, wann wir zu Bett gehen, in der ersten Schlafhälfte mehr Tiefschlaf, also den „besten Schlaf", haben.

Über die Autoren der Programme

Wolfram Krug

ist Diplom-Pädagoge, betrieblicher Präventions- und Gesundheitsmanager und Psychotherapeut (HPG) mit Weiterbildung in kognitiver Verhaltenstherapie sowie in Existenzanalyse & Logotherapie nach Dr. V. Frankl.

Als Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement ist Wolfram Krug seit 2004 in kleinen und mittleren Unternehmen tätig. Schon in jungen Jahren interessierte er sich für die Frage, wie es in einer Wohlstands- und Leistungsgesellschaft gelingen kann, psychische Belastungen zu reduzieren, um die Lebensfreude zu erhalten. Dies war später eine wesentliche Motivation für seine Studien- und Berufswahl.

Die Schwerpunkte seiner Arbeit als betrieblicher Gesundheitsmanager liegen …

… in der Einrichtung von Strukturen (Steuerkreis, Gesundheitsteam) zur Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

… in der Durchführung der gesetzlich geforderten Gefährdungsbeurteilung psych. Belastungen (GBU Psych, §5 ArbSchG)

… in der Durchführung evidenzbasierter Gesundheitsförderprogramme zur Nikotinentwöhnung, zum Stressabbau, zum gesundheitsorientierten Führen oder eben zur Verbesserung der Regenerationskompetenz mit dem hier vorgestellten Programm „Nachts gesund schlafen!“

Kontaktmöglichkeiten: Telefon: 0 611 5853218 • Mobil: 0176 53623569

Über die Autoren der Programme

Markus B. Specht

ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) und Somnologe der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM).

In der Schlafmedizin tätig ist Markus B. Specht seit 2005, zunächst im Interdisziplinären Zentrum für Schlafmedizin und Heimbeatmung in Hofheim und dort ab 2009 in leitender Funktion. Von 2012 – 2014 hatte er zudem die Funktion des stellvertretenden leitenden Psychologen der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Hofheim inne. Seit 2017 ist er Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin an der DKD Helios Klinik in Wiesbaden.

Im Vordergrund seiner Tätigkeit stehen:

- Diagnostik und Therapie aller organischen und noch nicht-organischen Schlafstörungen
- Forschungstätigkeit zu den Themen Insomnie, Tagesmüdigkeit und Burn-out
- Vortragstätigkeit rund um das Thema Schlaf, mit dem Ziel das Thema „Gesund schlafen" wieder mehr im Bewusstsein der Gesellschaft zu verankern
- Aus- und Weiterbildung von ärztlichen und psychotherapeutischen Kolleginnen und Kollegen

Kontaktmöglichkeiten: Telefon: 0611 577-459 • Fax: 0611 577-7110
E-Mail: schlafzentrum.wiesbaden@helios-gesundheit.de oder markus.specht@helios-gesundheit.de

Weitere Programme & die **brainLight**-self-care-Programme

Zum Programmblock **„Nachts gesund schlafen mit brainLight“** gehören 10 weitere Kurzprogramme:

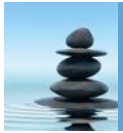
Einzelübungen aus Sitzung 6
- Gedanken-Stopp-Technik
- Ruhetönung
- 7-Worte-Technik

Einzelübungen aus Sitzung 7
- Bodyscan
- Atemübung Luftballon

Zugabe
- Psychohygiene am Abend – Meditationsübung vor dem Einschlafen
- Gedicht „Samadhi“ von Paramahansa Yogananda
- Gedicht von Ramana Maharshi
- Drei Abendgebete
- Abendlied

Die Programmnummern und die Programmdauer finden Sie in der Programmbroschüre.

Der Programmblock **„Nachts gesund schlafen mit brainLight“** reiht sich ein in die **brainLight-self-care-Programme**, die Sie dabei unterstützen, gut für sich selbst zu sorgen und Techniken der Selbstfürsorge zu erlernen und zu üben:



ANLEITUNGEN ZUR ACHTSAMKEIT VON DR. ULRICH OTT

SINFONIE DES LICHTS – HEILMEDITATIONEN FÜR DIE INNEREN ORGANE

SELBSTFÜRSORGE MIT AUTOGENEM TRAINING VON WOLFRAM KRUG

RAUCHFREI MIT BRAINLIGHT VON STEFANIE WIECZOREK & OLIVER HAPP

Impressum

Autoren (Programmtexte + Broschüre):
Wolfram Krug
BERATUNGSPRAXIS KRUG / Praxis für Persönliches & Betriebliches Gesundheitsmanagement
Postanschrift:
Walkmühlstraße 1, 65195 Wiesbaden
Besucheranschrift:
Industriepark KALLE-ALBERT, Geb. H391 / Zi. 117-118, Rheingaustraße 196, 65203 Wiesbaden
www.beratungspraxis-krug.de
www.marktplatz-personal.de
www. wiesbaden.gbu-psychische-belastung.de

Markus B. Specht
ZENTRUM FÜR INTERDISZIPLINÄRE SCHLAFMEDIZIN / DKD Helios Klinik Wiesbaden
Post- und Besucheranschrift:
Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden
Internet: https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/wiesbaden-dkd/unser-angebot/unsere-fachbereiche/schlafmedizin/

© 2025 **brainLight** GmbH
Alle Rechte vorbehalten.

Kein Teil dieser Informationsbroschüre darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder mit einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der **brainLight** GmbH reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet oder vervielfältigt werden.

brainLight GmbH
Hauptstraße 52
63773 Goldbach
Deutschland

Telefon: +49 (0) 6021 59070
Telefax: +49 (0) 6021 590797
E-Mail: info@brainlight.de
Internet: www.brainlight.de

brainLight®

LIFE IN BALANCE

www.brainlight.de