

Bitte schlafen!

Klopfen als Selbsthilfe
bei Schlafstörungen



Gudrun Klein/Michael Bohne
Bitte schlafen!
Klopfen als Selbsthilfe
bei Schlafstörungen
99 Seiten, Kt, 2017
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30
ISBN 978-3-8497-0200-7
Zusatzmaterial online
auch als **eBook** erhältlich

Über das Buch



Gudrun Klein/Michael Bohne
Bitte schlafen!
Klopfen als Selbsthilfe
bei Schlafstörungen
99 Seiten, Kt, 2017
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30
ISBN 978-3-8497-0200-7
Zusatzmaterial online
auch als **eBook** erhältlich

Fast jeder Dritte hat Schlafstörungen. Was tun, wenn „Schäfchen zählen“ nicht hilft?

Gudrun Klein und Michael Bohne geben einen überraschenden Rat: Sie empfehlen Betroffenen, statt sich abzulenken, sich intensiv auf das Schlafproblem zu konzentrieren und dabei leicht auf verschiedene Stellen des eigenen Körpers zu klopfen. Diese sanfte Selbstbehandlung genügt oft bereits, um Entspannung und Schlaf zu finden.

Die ungewöhnliche Methode basiert auf der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP), die von Michael Bohne entwickelt und von Gudrun Klein für die Behandlung von Schlafstörungen modifiziert wurde. Nebenbei erfährt man Wissenswertes über individuelle Schlafrhythmen, den natürlichen Schlafverlauf oder wie man sein tägliches Schlafbedürfnis einschließlich Siesta und TV-Nickerchen richtig berechnet.

Ich bestelle:

Ex. _____ **Bitte schlafen!** ISBN 978-3-8497-0200-7
€ (D) 9,95/€ (A) 10,30

Ex. _____ ISBN 978-3- _____

Name _____

Straße _____

Ort _____

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie meine Adresse für den Newsletter in Ihren E-Mailverteiler auf.

E-Mail _____ Bitte in Blockschrift ausfüllen!

Unterschrift/Datum _____

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstr. 14
69115 Heidelberg

www.carl-auer.de
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax: +49 6221 6438-22 • kundenservice@carl-auer.de

Bei Bestellungen über www.carl-auer.de
liefern wir deutschlandweit portofrei.
Unsere **eBooks** finden Sie hier: www.carl-auer.de/ebooks

 **Carl-Auer Verlag**
www.carl-auer.de

Über die Autoren



Gudrun Klein, Dipl.-Psych.; Arbeit in der psychosomatischen Abteilung der Uniklinik Marburg, in einer gastroenterologischen Klinik in Bad Hersfeld und in einer Neurologischen Klinik in Karlsbad, eigene Praxis seit 1996, 1998 Gründung des Tiefenpsychologischen Instituts Baden e.V. (TIB), Supervisorin, Selbsterfahrungsleiterin, gibt Workshops und Seminare für Kollegen sowie Wochenendschlafcoachings für Menschen mit Schlafstörungen.



Michael Bohne, Dr. med., Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Begründer der Prozess- und Embodimentfokussierten Psychologie (PEP). Zurzeit liegt sein Tätigkeitsschwerpunkt in der Durchführung von PEP-Fortbildungskursen für Ärzte, Coachs, Psycho- und Traumatherapeuten sowie in der Mitentwicklung von neurobiologischen und psychotherapeutischen Studien zu PEP, u. a. mittels funktionaler Magnetresonanztomographie.

Weitere Titel:



Michael Bohne
Bitte klopfen!
Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe
63 Seiten, 5 Abb., Kt, 5. Aufl. 2016
€ (D) 7,-/€ (A) 7,20
ISBN 978-3-89670-737-6



Heinz-Wilhelm Gößling
Besser schlafen mit Selbsthypnose
Das Fünf-Wochen-Programm für Aufgeweckte
Mit einem Vorwort von Björn Rasch
143 Seiten, Kt, 2015
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50
ISBN 978-3-8497-0084-3
Zusatzmaterial online

Interview mit Gudrun Klein und Michael Bohne

► **Herr Bohne, Sie gelten als Pionier der prozess- und embodimentfokussierten Psychologie (PEP) und es hat sich herumgesprochen, dass Ängste und Phobien mittels Klopftechniken gut behandelbar sind. Wie kamen Sie darauf, das Klopfen auch bei Schlafstörungen einzusetzen?**

Michael Bohne: Da hinter Schlafstörungen aus meiner bisherigen Erfahrung alle möglichen Gründe stecken können, war ich überrascht und positiv erstaunt, als mir Gudrun Klein mitteilte, dass sie mit PEP bei ihren KlientInnen mit Schlafstörungen extrem gute Erfahrungen gemacht hat.

Gudrun Klein: Ich habe das Klopfen als sehr effektive Methode kennengelernt. Das brachte mich auf die Idee, es bei schlafsuchenden Patienten auszuprobieren. Der Erfolg hat mich anfangs selbst überrascht.

► **Auch ich war skeptisch: Wer keinen Schlaf findet, erwartet durch Klopfen eher mehr Wachheit. Zudem empfehlen Sie den Betroffenen, ganz bewusst an all das zu denken, was den Schlaf raubt. Warum?**

Gudrun Klein: Ja darüber sind zunächst auch viele Schlafsuchende überrascht. Normalerweise bekommen sie den Rat, an etwas anderes zu denken und ruhig zu werden. Das Gegenteil ist aber der Fall, sie werden eher unruhiger und ärgern sich zudem noch über sich selbst. Unser Ansatz ist, dass genau an das gedacht werden soll, was problematisch ist und gleichzeitig auf dem Körper geklopft wird. Die Schlafsuchenden können also bei ihren Sorgen bleiben, aber sie machen ein klein bisschen etwas anderes als bisher. Sie sind ja meist sowieso stundenlang wach, da können sie auch für zwei bis drei Minuten etwas anderes ausprobieren. Das Geniale ist, dass es wirkt. Man denkt an das Schlafproblem, spürt in den Körper, klopft und schläft danach ein. Wer das einmal erfahren hat, ist in den nächsten Nächten motiviert, etwas zu machen, was sich zunächst paradox anhört, wie Ihre Frage nahelegt.

► **Welche Klopfpunkte werden angesteuert und warum?**

Michael Bohne: Es scheint nach allem, was wir wissen, nicht so sehr auf die konkrete Lage der Klopfpunkte anzukommen, als darauf, den Körper eben haptisch zu stimulieren, während man an ein belastendes Thema denkt. Selbstberührung reduziert aus Sicht der Hirn- und Haptikforschung Stress und Ängste. Man weiß ja auch, dass eine Erinnerungsspur dann am fragilsten ist, wenn wir sie wieder erinnern, und während dieses Wiedererinnerns überfrachten wir das Nervensystem des Klienten mit sehr vielen Stimuli (Klopfen, Augenbewegungen, humorvollen Interventionen, die Selbstbeziehung verbessernde Affirmationen etc.). Dieses Vorgehen scheint den ehemals belastenden Themen die Intensität der negativen Emotionen zu entziehen. Auch der Klopfrythmus und das Klopftempo scheinen eine untergeordnete Rolle zu spielen. Als Wirkhypothesen kommen eher neurobiologische und neurohumorale Aspekte infrage, wie z. B. die Erhöhung des Oxytocinspiegels durch die vielen haptischen Stimuli.

► **Ist der Einstieg in die Klopftechnik eine gute Grundlage, um auch andere (Alltags-) Beschwerden in den Griff zu bekommen?**

Gudrun Klein: Im Buch beschreiben wir, dass der Schlaf oft durch Belastungen des Tages beeinträchtigt ist. Es lohnt sich, das Klopfen am Tag zu erlernen. Damit bewältigt man dann so nebenbei viele Alltagsprobleme, die einen in der Nacht dann schon gar nicht mehr wachhalten werden.

Vielen Dank, Frau Klein und Herr Bohne, für das Interview!