

Gudrun Klein/Michael Bohne

Bitte schlafen!

Klopfen als Selbsthilfe bei Schlafstörungen

2017

Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Illustrationen: Marcus Zimmermann, Deluzi Kommunikationsdesign,
Berlin, www.deluzi.de
Printed in the Czech Republic
Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o.



Erste Auflage, 2017
ISBN 978-3-8497-0200-7 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8101-9 (ePUB)
ISBN 978-3-8497-8088-3 (PDF)
© 2017 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, abonnieren Sie den Newsletter
unter <http://www.carl-auer.de/newsletter>.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Selbsthilfe für einen besseren Schlaf	12
1.1 Warum klopfen, um zu schlafen?	12
1.2 Gefühl und Verstand	15
1.3 Klopfen üben, bis es klappt »wie im Schlaf«! ..	18
1.4 Übungen kennenlernen	22
Überkreuzübung	23
Selbstberuhigungsübung	25
Klopfen der 16 Punkte auf dem Körper	30
Zwischenentspannung	35
Abschlussentspannung	38
Anleitung in der Nacht	40
Anleitung am Tag	42
Paradox: Durch das Denken an das Schlafproblem und gleichzeitiges Klopfen einzuschlafen	44
1.5 Der »schlaue« Lösungsversuch	46
1.6 Wachliegen, ohne etwas Bestimmtes zu denken	48
Wie gut das Klopfen hilft!	49
Wenn es doch nicht wirkt: die Big Five	51
2 Wissenswertes zum Schlaf	56
2.1 Die Schlafstadien	57
Tiefschlafphase	59
Traumphase	61
Wachsein	63

2.2 (Alb-)Träume.	66
Anleitung zur Behandlung der Albträume in der Nacht.	70
Anleitung zur Nachbehandlung der Albträume am Tag.	71
2.3 Schlaf im Laufe des Lebens.	73
2.4 Schlafhygiene	80
Regelmäßigkeit.	81
Muntermacher: Unerkannte Schlafdiebe.	84
Müdemacher.	89
Nächtliche Schlafdiebe.	92
2.5 Schlussbemerkung.	95
Persönliche Begleitung	97
Literaturempfehlungen	98
Über die Autoren	99