Episode 1 – Verhaltenstherapie: Stimuluskontrolle

Sonntagabend, halb eins: Du liegst seit zwei Stunden wach, schaust aufs Handy und rechnest, wie viel Schlaf noch bleibt. Mit der Stimuluskontrolle aus der Verhaltenstherapie bringst du deinem Bett wieder bei, dass es zum Schlafen da ist – nicht zum Wachliegen.

Warum es sich hält

Wer oft lange wach im Bett liegt, verknüpft das Bett mit Wachsein, Ärger und Grübeln – so wie ein Hund, der beim Klappern der Leine sofort zur Tür läuft. Früher ins Bett gehen oder morgens länger liegen bleiben, um Schlaf nachzuholen, bringt noch mehr wache Zeit im Bett. Und der Blick auf die Uhr macht zusätzlich Druck.

Bett = wach liegen
ärgern, grübeln, rechnen, aufs Handy schauen

→

Bett = schlafen
wach liegen findet woanders statt

Die 6 Regeln

1. Geh erst ins Bett, wenn du schläfrig bist und dir die Augen zufallen. Nur erschöpft zu sein reicht nicht.
2. Das Bett ist nur zum Schlafen da (und für Sex): kein Handy, keine Serien, kein Grübeln.
3. Liegst du gefühlt etwa eine Viertelstunde wach und ärgerst dich, steh auf: anderer Raum, gedämpftes Licht, etwas Ruhiges ohne Bildschirm. Erst schläfrig zurück ins Bett – wenn nötig mehrmals.
4. Dreh die Uhr um und schätze nur nach Gefühl.
5. Steh jeden Morgen zur selben Zeit auf, auch am Wochenende.
6. Mach am Tag keine langen Nickerchen.

Wenn es nicht gleich klappt

Die ersten Nächte bist du müder? Das ist am Anfang normal – fahr nicht Auto, wenn du sehr müde bist. Aufstehen ist zu kalt oder du weckst jemanden? Setz dich im Bett auf, mach Licht und tu etwas Ruhiges. Du weißt nicht, wann eine Viertelstunde um ist? Schätz nach Gefühl, genau das ist gewollt. Nachts aufstehen: Mach Licht und steh langsam auf. Am Wochenende höchstens eine Stunde später aufstehen. Eine Nacht klappt nicht? Das gehört dazu – mach am nächsten Abend weiter.

Stufe 2 – nur, wenn es nach zwei Wochen noch lange dauert: Zeit im Bett sanft verkürzen. Die feste Aufstehzeit bleibt. Du gehst höchstens eine halbe Stunde pro Woche später ins Bett – **nie weniger als 6 Stunden im Bett**. Schläfst du meist schnell ein, gehst du schrittweise wieder früher. **Achtung:** In den ersten ein, zwei Wochen kannst du tagsüber müder sein. Fahr dann nicht Auto und bediene keine Maschinen, wenn du müde bist. Bei Epilepsie, einer bipolaren Erkrankung oder in der Schwangerschaft vorher ärztlich besprechen. Die strenge Form gehört in fachliche Begleitung (Episode 9).

Wichtig: Länger anhaltende Schlafprobleme ärztlich abklären (z. B. Schlafapnoe). Schlafmittel und Melatonin mit Ärztin, Arzt oder Apotheke besprechen. Lautes Schnarchen mit Atemaussetzern, Aufwachen mit Luftnot oder ständiges Einnicken am Tag gehören ärztlich abgeklärt – nicht aufs Arbeitsblatt.

Episode 1 – Verhaltenstherapie: Stimuluskontrolle · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Mein Einschlaf-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist dir das Einschlafen in den letzten Nächten gefallen?	3	3	2
2. Wie sehr hat dein Kopf im Bett weitergearbeitet – Sorgen, Pläne, Aufgaben?	3	2	2
3. Wie sehr hast du dich angestrengt oder unter Druck gesetzt, endlich einzuschlafen?	3	2	1
4. Wie viel Zeit hast du wach im Bett verbracht, ohne einschlafen zu können?	3	3	2
5. Wie sehr hat dich das Thema Schlaf tagsüber beschäftigt – Müdigkeit, Sorge vor der Nacht?	2	2	1
Summe (0–20)	14	12	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Am ersten Tag festlegen

Meine feste Aufstehzeit (jeden Tag):
6:00 Uhr

Meine ruhige Tätigkeit für die Nacht (ohne Bildschirm):
Buch auf Papier, Puzzle – auf dem Sofa

Wo steht die Uhr? Umgedreht ✓
Wecker umgedreht ✓, Handy im Flur

2 · Jeden Morgen eine Zeile für die letzte Nacht

Trag jeden Morgen ein, wie die letzte Nacht war. Schätze nur grob, ohne auf die Uhr zu schauen.

Nacht	**Ins Bett um**	**Schläfrig? ✓**	**Eingeschlafen** (geschätzt: schnell · mittel · lange)	**Aufgestanden? Wie oft, was gemacht**	**Aufstehzeit eingehalten ✓**	**Bett nur zum Schlafen ✓**	**Erholt (0–10)**
1	22:30	nein	lange	2× – auf dem Sofa gelesen	✓	✓	3
2	23:15	✓	lange	2× – gepuzzelt, müde	✓	✓	3
3	23:15	✓	mittel	1× – gelesen	✓	✓	4
4	23:00	✓	lange	hat nicht geklappt – lange wach liegen geblieben	✓	– Handy	3
5	23:15	✓	schnell	0×	✓	✓	6
6	23:30	✓	mittel	1× – kurz gelesen	✓	✓	6
7	23:30	✓	schnell	0×	✓ (Sa 7:00)	✓	7

Tagsüber und abends: kein langes Nickerchen. Erst ins Bett, wenn dir die Augen zufallen. Nachts aufstehen: Mach Licht und steh langsam auf.

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Was hat sich verändert?
schlafe meist schneller ein; Bett = weniger Kampf

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?
weitermachen; Uhr bleibt umgedreht, Aufstehzeit bleibt

BEISPIEL

Mein Einschlaf-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie schwer ist dir das Einschlafen in den letzten Nächten gefallen?			
2. Wie sehr hat dein Kopf im Bett weitergearbeitet – Sorgen, Pläne, Aufgaben?			
3. Wie sehr hast du dich angestrengt oder unter Druck gesetzt, endlich einzuschlafen?			
4. Wie viel Zeit hast du wach im Bett verbracht, ohne einschlafen zu können?			
5. Wie sehr hat dich das Thema Schlaf tagsüber beschäftigt – Müdigkeit, Sorge vor der Nacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann zum Arzt, wann zum Psychologen?

1 · Am ersten Tag festlegen

Meine feste Aufstehzeit (jeden Tag): _____

Meine ruhige Tätigkeit für die Nacht (ohne Bildschirm): _____

Wo steht die Uhr? Umgedreht ✓ _____

2 · Jeden Morgen eine Zeile für die letzte Nacht

Trag jeden Morgen ein, wie die letzte Nacht war. Schätze nur grob, ohne auf die Uhr zu schauen.

Nacht	**Ins Bett um**	**Schläfrig? ✓**	**Eingeschlafen** (geschätzt: schnell · mittel · lange)	**Aufgestanden? Wie oft, was gemacht**	**Aufstehzeit eingehalten ✓**	**Bett nur zum Schlafen ✓**	**Erholt (0–10)**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Tagsüber und abends: kein langes Nickerchen. Erst ins Bett, wenn dir die Augen zufallen. Nachts aufstehen: Mach Licht und steh langsam auf.

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Was hat sich verändert? _____

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor? _____