Einschlafprobleme: Wenn du nicht einschlafen kannst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 8

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Einschlafprobleme: Verhaltenstherapie: Stimuluskontrolle

Episode 2: Einschlafprobleme: Achtsamkeit: Achtsamkeitsmeditation

Episode 3: Einschlafprobleme: KVT: Konstruktives Sorgen

> **Wichtig:** Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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? _____

Kurz vor Mitternacht: „Wenn ich jetzt einschlafe, sind es noch sechs Stunden." Du zwingst dich, ruhig zu atmen und die Augen zuzumachen – und wirst immer wacher. Mit der Achtsamkeitsmeditation hörst du auf, gegen das Wachsein zu kämpfen, und beobachtest stattdessen, was gerade da ist: Atem, Körper, Gedanken.

Warum es sich hält

Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Wer denkt „Ich muss jetzt schlafen", setzt sich unter Druck: Du rechnest, schaust auf die Uhr, versuchst Gedanken wegzudrücken. Das alles macht wacher, nicht müder. Die Achtsamkeit dreht das um: Du lässt die Gedanken wie Wolken vorbeiziehen, statt sie wegzuschieben.

Wachliegen = Kampf
rechnen, Gedanken wegdrücken, Schlaf erzwingen

→

Wachliegen = einfach daliegen
beobachten, was gerade da ist

So geht die Übung

1. **Tagsüber, etwa 10 Minuten:** Setz dich ruhig hin und spür deinen Atem. Du schweifst ab? Das ist normal. Bemerk es und kehr freundlich zum Atem zurück. So kannst du es, wenn es drauf ankommt.
2. **Im Bett:** Beobachte deinen Atem – oder wandere mit der Aufmerksamkeit langsam durch den Körper, von den Füßen bis zum Kopf.
3. **Gedanken benennen:** Kommt ein Gedanke, gib ihm kurz einen Namen – „Planen", „Sorgen", „Rechnen" – und kehr zurück. Auch hundertmal.
4. **Nicht erzwingen:** Das Ziel ist nicht, dass du dich entspannen musst. Manchen hilft es sogar, sich vorzunehmen, einfach noch ein bisschen wach zu liegen – ohne Handy, ohne Licht.
5. **Ärger und Unruhe?** Dann steh auf und tu woanders etwas Ruhiges (Stimuluskontrolle, Episode 1).

Dein Satz für die Nacht: „Ich muss jetzt nicht schlafen. Ich darf einfach daliegen."

Wenn es nicht gleich klappt

Du wirst dabei unruhiger? Öffne die Augen, übe kürzer und übe tagsüber weiter. Du schläfst trotzdem nicht ein? Darum geht es nicht – das Einschlafen kommt nebenbei, wenn der Kampf aufhört. Die Gedanken sind zu laut? Benennen und zurück. Keine Zeit? Fünf Minuten reichen zum Start. Ein Tag ohne Übung? Passiert – mach am nächsten Tag weiter. Wühlt dich die Innenschau stark auf, zum Beispiel durch belastende Erinnerungen: Hör auf und besprich das mit einer Psychologin oder einem Psychologen.

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.

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

Wann übe ich tagsüber? (etwa 10 Minuten)
13:00 Uhr, nach dem Mittagessen

Mein Satz für die Nacht:
Ich muss jetzt nicht schlafen. Ich darf einfach daliegen.

Im Bett beobachte ich: Atem oder Körper?
erst Atem, dann Körper (Füße → Kopf)

2 · Jeden Morgen eine Zeile für gestern und die letzte Nacht

Trag jeden Morgen ein, wie du geübt hast und wie die Nacht war. Schätze nur grob, ohne auf die Uhr zu schauen.

Tag	**Tagsüber geübt** (Minuten)	**Im Bett geübt** ✓	**Kampf gegen das Wachsein (0–10)**	**Eingeschlafen** (geschätzt: schnell · mittel · lange)	**Aufgestanden, weil Ärger kam?** ✓	**Morgens erholt (0–10)**	**Was war da?** (Gedanken, Gefühle, Notiz)
1	10	✓	8	lange	✓ 1×	3	viel gerechnet – „Rechnen" benannt, zurück zum Atem
2	10	✓	7	lange	–	4	Präsentation im Kopf – „Planen"
3	0	✓	7	mittel	–	4	tagsüber nicht geübt – passiert, weitermachen
4	5	✓	6	mittel	–	5	unruhig geworden – Augen auf, kürzer geübt
5	10	✓	5	mittel	–	5	der Satz hat geholfen
6	0	✓	5	schnell	–	6	wieder nicht geübt – weitermachen
7	10	✓	4	schnell	–	6	kurz wach gelegen, aber ohne Kampf

So übst du: Tagsüber etwa 10 Minuten sitzen und den Atem spüren – abgeschweift? Bemerken, freundlich zurück. Im Bett Atem oder Körper beobachten, Gedanken kurz benennen (Planen, Sorgen, Rechnen) und zurückkehren. Kommen Ärger und Unruhe: aufstehen (Episode 1).

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Was ist anders, wenn ich nicht kämpfe?
rechne weniger; wach liegen ist nicht mehr so schlimm

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?
weiter 10 Minuten nach dem Mittagessen; Satz 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

Wann übe ich tagsüber? (etwa 10 Minuten)

Mein Satz für die Nacht:

Im Bett beobachte ich: Atem oder Körper?

2 · Jeden Morgen eine Zeile für gestern und die letzte Nacht

Trag jeden Morgen ein, wie du geübt hast und wie die Nacht war. Schätze nur grob, ohne auf die Uhr zu schauen.

Tag	**Tagsüber geübt** (Minuten)	**Im Bett geübt** ✓	**Kampf gegen das Wachsein (0–10)**	**Eingeschlafen** (geschätzt: schnell · mittel · lange)	**Aufgestanden, weil Ärger kam?** ✓	**Morgens erholt (0–10)**	**Was war da?** (Gedanken, Gefühle, Notiz)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

So übst du: Tagsüber etwa 10 Minuten sitzen und den Atem spüren – abgeschweift? Bemerken, freundlich zurück. Im Bett Atem oder Körper beobachten, Gedanken kurz benennen (Planen, Sorgen, Rechnen) und zurückkehren. Kommen Ärger und Unruhe: aufstehen (Episode 1).

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Was ist anders, wenn ich nicht kämpfe?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Sonntagabend, Licht aus – und dann geht es los: die Präsentation am Montag, die unbeantwortete Mail, „Hab ich an den Termin gedacht?“. Mit dem konstruktiven Sorgen aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) erledigst du deine Sorgen am frühen Abend auf Papier – mit einem nächsten Schritt –, damit sie dich nicht im Bett einholen.

Warum es sich hält

Abends im Bett ist es oft das erste Mal am Tag still. Dann holt der Kopf nach, was tagsüber liegen geblieben ist. Sorgen machen innerlich wach: Der Körper spannt sich an, und du achtest noch mehr darauf, ob du endlich müde wirst. Gedanken wegzudrücken klappt schlecht, und ein allgemeines „Denk an was anderes“ hilft wenig.

Die Sorgen warten im Bett
sie kreisen, nichts darf vergessen werden

→

Die Sorgen stehen auf dem Papier
mit einem nächsten Schritt und einem Zeitpunkt

Dein Kopf hält dich nicht wach, um dich zu quälen – er will nichts vergessen. Gib ihm einen Zettel.

So geht es

1. Nimm dir am frühen Abend 10 bis 15 Minuten, mindestens eine Stunde vor dem Zubettgehen – nicht im Bett, zum Beispiel am Küchentisch.
2. Schreib in zwei Spalten: links, was dich beschäftigt, rechts deinen nächsten kleinen Schritt und wann du ihn machst. Lässt sich etwas heute nicht lösen, schreib genau das hin.

Was mich beschäftigt	Mein nächster kleiner Schritt – wann?
Präsentation Montag	Montag 9 Uhr Folien 3–5 fertig

3. Klapp das Blatt zu und sag dir: „Für heute erledigt.“
4. Schreib kurz vor dem Zubettgehen fünf Minuten lang eine To-do-Liste für die nächsten Tage – so konkret wie möglich.
5. Kommt ein Gedanke im Bett wieder, sag dir: „Steht auf meinem Zettel – morgen um … kümmere ich mich.“
6. Für den Notfall im Bett: Mal dir eine ruhige, angenehme Szene Schritt für Schritt aus, etwa deinen Lieblingsweg – was du siehst, hörst und riechst. Ein ganz bestimmtes Bild, nicht einfach „an was anderes denken“.

Wenn es nicht gleich klappt

Beim Aufschreiben wirst du unruhiger? Schreib nur Stichworte, keine ganzen Geschichten – und nie im Bett. Dir fällt kein Schritt ein? Auch „heute nicht lösbar“ ist eine Antwort. Die Gedanken kommen trotzdem? „Steht auf dem Zettel“ – dann geh in deine Szene. Keine Zeit am Abend? Zum Start reichen fünf Minuten To-do-Liste. Ein Abend klappt nicht? Das gehört dazu – mach am nächsten weiter.

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. Beherrschen Sorgen über Wochen fast alles: Episode 9.

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 Sorgenzeit (früher Abend, nicht im Bett): Uhrzeit, Ort
19:30 Uhr, am Küchentisch

Meine ruhige Szene für den Notfall im Bett:
Weg am See: Steine knirschen, Enten, Geruch von Wasser

2 · Jeden Abend: deine Sorgenzeit und die Nacht danach

Schreib zur Sorgenzeit in Stichworten, was dich beschäftigt, und daneben deinen nächsten kleinen Schritt. Den Haken für die To-do-Liste machst du vor dem Schlafen, die letzten drei Spalten am nächsten Morgen – grob geschätzt, ohne Uhr.

Abend	**Was mich beschäftigt**	**Mein nächster kleiner Schritt – wann?** (oder: heute nicht lösbar)	**To-do-Liste geschrieben** ✓	**Kopf im Bett (0–10)**	**Eingeschlafen** (geschätzt: schnell · mittel · lange)	**Szene gebraucht?** ✓
1	*Präsentation Montag Mail noch offen Gesundheit der Mutter*	*Mo 9 Uhr Folien 3–5 fertig Mo 8:30 zwei Sätze antworten heute nicht lösbar – Mi anrufen*	✓	6	*mittel*	✓
2	*Termin – hab ich dran gedacht? Präsentation*	*Di 12 Uhr im Kalender nachsehen erledigt, lief gut*	✓	5	*mittel*	✓
3	*Autoversicherung*	*Mi 18 Uhr Rechnung zahlen*	✓	4	*schnell*	–
4	*Sorgenzeit vergessen – Kopf voll*	–	–	7	*lange*	✓
5	*Mutter: Arzttermin Freitag*	*Do abends Fahrt planen*	✓	3	*schnell*	–
6	*Urlaub buchen?*	*heute nicht lösbar – Sa besprechen*	✓	3	*mittel*	–
7	*Teamsitzung Montag*	*So 18 Uhr drei Punkte notieren*	✓	2	*schnell*	–

Im Bett: Kommt ein Gedanke wieder, sag dir: „Steht auf meinem Zettel – morgen um … kümmere ich mich." Hilft das nicht, geh langsam durch deine ruhige Szene. Im Bett wird nicht geschrieben.

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Welche Sorgen kamen immer wieder – und was hat geholfen?
Arbeit – jeden Abend. Geholfen: Zeitpunkte

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?
Sorgenzeit 19:30 bleibt, Erinnerung im Handy

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 Sorgenzeit (früher Abend, nicht im Bett):
Uhrzeit, Ort

Meine ruhige Szene für den Notfall im Bett:

2 · Jeden Abend: deine Sorgenzeit und die Nacht danach

Schreib zur Sorgenzeit in Stichworten, was dich beschäftigt, und daneben deinen nächsten kleinen Schritt. Den Haken für die To-do-Liste machst du vor dem Schlafen, die letzten drei Spalten am nächsten Morgen – grob geschätzt, ohne Uhr.

Abend	**Was mich beschäftigt**	**Mein nächster kleiner Schritt – wann?** (oder: heute nicht lösbar)	**To-do-Liste geschrieben** ✓	**Kopf im Bett (0–10)**	**Eingeschlafen** (geschätzt: schnell · mittel · lange)	**Szene gebraucht?** ✓
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Im Bett: Kommt ein Gedanke wieder, sag dir: „Steht auf meinem Zettel – morgen um … kümmere ich mich." Hilft das nicht, geh langsam durch deine ruhige Szene. Im Bett wird nicht geschrieben.

3 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Welche Sorgen kamen immer wieder – und was hat geholfen?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?