

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Was sind Schlafstörungen?	9
1.1 Was ist eine Hypersomnie?	11
1.2 Was sind Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen?	13
1.3 Was sind Parasomnien?	15
1.4 Was sind Insomnien?	17
2 Wie entstehen Schlafstörungen und welche Ursachen und aufrechterhaltende Faktoren gibt es dafür?	18
2.1 Organische Ursachen	18
2.2 Medikamentös bedingte Schlafstörungen	20
2.3 Psychische Störungen	21
2.4 Primäre (nicht-organische) Insomnie	25
3 Was kann man gegen Schlafstörungen unternehmen?	27
3.1 Basiswissen über den Schlaf	27
3.2 Das Schlaftagebuch	39
3.3 Entspannungstechniken	41
3.4 Ruhebild und Fantasiereisen	42
3.5 Regeln für einen gesunden Schlaf	44
3.6 Stimuluskontrolle	46
3.7 Schlafrestriktion	47
3.8 Schlaf-Wach-Rhythmusstrukturierung	48
3.9 Kognitive Techniken	50
3.10 Der Umgang mit Schlafmitteln	54
4 Zusammenfassung	62
Anhang	63
Literatur	65
Web-Adressen	65
Arbeitsblätter	67