

# Inhaltsverzeichnis

---

## I Grundlegendes zu Schlaf

<b>1</b>	<b>Schlaf – kulturelle Einflüsse</b> .....	<b>3</b>
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
1.1	Kein Platz zum Schlafen? .....	5
1.2	Schlafarrangements: Wer schläft mit wem? .....	6
1.3	Schlafzeiten im Wandel. ....	7
1.4	Fazit für das Schlafcoaching .....	8
	Literatur. ....	9
<b>2</b>	<b>Was ist Schlaf?</b> .....	<b>11</b>
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
2.1	Schlaf als Gegenstand von Wissenschaft und Forschung. ....	13
2.2	Theorien über den Schlaf. ....	13
2.3	Fazit für das Schlafcoaching .....	15
	Literatur. ....	15
<b>3</b>	<b>Schlaf physiologisch betrachtet</b> .....	<b>17</b>
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
3.1	Architektur des Schlafs .....	18
3.2	Was beeinflusst den Schlaf? .....	20
3.2.1	Schlaf und Alter .....	20
3.2.2	Schlaf und Geschlecht .....	21
3.3	Schlaf und zirkadiane Rhythmen .....	21
3.3.1	Schlaf und Thermoregulation .....	22
3.3.2	Was sind Zeitgeber? .....	23
3.3.3	Schlaf und Chronotyp .....	24
3.4	Erfolgreich einschlafen: Aber wie? .....	24
3.5	Fazit für das Schlafcoaching .....	25
	Literatur. ....	25
<b>4</b>	<b>Schlaf psychologisch betrachtet</b> .....	<b>27</b>
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
4.1	Schlaf ist Verhalten .....	28
4.2	Schlaf und Emotionalität .....	29
4.3	Wie wird Schlaf wahrgenommen? .....	30
4.4	Was bedeutet, gut zu schlafen? .....	31
4.5	Schlafqualität und Schlafdauer .....	32
4.6	Phänomen „Schlaftehlwahrnehmung“ .....	33
4.7	Wie entsteht und ändert sich die Einstellung zum Schlaf? .....	34
4.8	Schlaf und Persönlichkeit. ....	35
4.8.1	Persönlichkeitsmodelle – eine kleine Auswahl für den Schlaf. ....	35
4.9	Fazit für das Schlafcoaching .....	36
	Literatur. ....	37

<b>5</b>	<b>Schlaf – Messmethoden</b> .....	<b>39</b>
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
5.1	„Klassische“ Polysomnographie .....	40
5.1.1	Atmung und Schlaf .....	41
5.1.2	Herzaktivität .....	41
5.1.3	Motorik im Schlaf .....	43
5.2	Ambulante Messmethoden .....	44
5.2.1	Schlaflabor in der Westentasche .....	44
5.2.2	Aktigraphie (Aktometrie) .....	45
5.2.3	Im Trend: Schlaf- und Bewegungstracker .....	46
5.2.4	Was können Schlaf-Apps? .....	46
5.3	Schlafragebögen .....	46
5.4	Fazit für das Schlafcoaching .....	48
	Literatur .....	48

## **II Pathologie des Schlafs**

<b>6</b>	<b>Wenn der Schlaf gestört ist</b> .....	<b>53</b>
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
6.1	Schlafdauer und Sterberisiko .....	54
6.2	Schlaf und Gedächtnis .....	54
6.3	Schlaf und Immunsystem .....	55
6.4	Schlafmangel: Auswirkungen auf das zirkadiane System .....	55
6.5	Diagnostik von Schlafstörungen .....	56
6.6	Fazit für das Schlafcaching .....	59
	Literatur .....	60
<b>7</b>	<b>Neurologische Schlafstörungen: Diagnostik und Therapie</b> .....	<b>61</b>
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
7.1	Tagesschläfrigkeit als Hauptsymptom: Narkolepsie, Hypersomnie .....	62
7.2	Bewegungsstörungen .....	65
7.2.1	Syndrom der unruhigen Beine .....	65
7.2.2	Periodische Gliedmaßenbewegungsstörungen .....	67
7.2.3	Schlafbezogener Bruxismus (Zähneknirschen) .....	68
7.3	REM-Schlaf-Verhaltensstörung .....	69
7.4	Schlafstörungen bei neurologischen Grunderkrankungen .....	69
7.5	Fazit für das Schlafcoaching .....	71
	Literatur .....	72
<b>8</b>	<b>Psychiatrische Schlafstörungen: Diagnostik und Therapie</b> .....	<b>75</b>
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
8.1	Insomnien als Ursache und Folge von psychiatrischen Erkrankungen .....	76
8.2	Schlafstörungen im Rahmen von Depressionen .....	77
8.3	Schlafstörungen bei Persönlichkeitsstörungen .....	77
8.4	Schlafstörungen im Rahmen von Psychosen .....	79

8.5	<b>Schlafwandeln (Somnambulismus)</b>	79
8.6	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b>	80
	<b>Literatur</b>	80
<b>9</b>	<b>Zirkadiane Schlaf-wach-Rhythmusstörungen</b>	81
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
9.1	<b>Zirkadiane Schlaf-wach-Rhythmusstörungen: Diagnosekriterien</b>	82
9.1.1	Verzögertes und vorverlagertes Schlafphasensyndrom	84
9.1.2	Schichtarbeitstörung	85
9.1.3	Jetlag	86
9.1.4	Irreguläre Schlaf-wach-Rhythmusstörung	87
9.1.5	Nicht-24-h-Schlaf-wach-Rhythmusstörung	87
9.2	<b>Zusammenstellung der Therapieansätze bei Schlaf-wach-Rhythmusstörungen</b>	89
9.3	<b>Schlafcoaching bei Schlafproblemen infolge von Schichtarbeit</b>	91
9.4	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b>	92
	<b>Literatur</b>	93
<b>10</b>	<b>Schlafbezogene Atmungsstörungen und internistische Erkrankungen</b>	95
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
10.1	<b>Obstruktives Schlafapnoesyndrom</b>	96
10.2	<b>Chronisch obstruktive Bronchitis</b>	97
10.3	<b>Gastrointestinale Krankheiten und das metabolische Syndrom</b>	98
10.4	<b>Diabetes mellitus Typ II</b>	98
10.5	<b>Adipositas</b>	98
10.6	<b>Kardiovaskuläre Erkrankungen und Schlaf</b>	99
10.7	<b>Bluthochdruck</b>	99
10.8	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b>	99
	<b>Literatur</b>	99
<b>11</b>	<b>Schlaf bei Kindern und Jugendlichen</b>	101
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
11.1	<b>Schlafverhalten von Kindern und Jugendlichen im Überblick</b>	102
11.2	<b>Ursachen für Schlafprobleme bei Kleinkindern, Schulkindern und Jugendlichen</b>	104
11.3	<b>Folgen von Schlafproblemen in der Kindheit und Adoleszenz</b>	106
11.4	<b>Schlafstörungen bei Kindern und Jugendlichen: verhaltensmodifizierende Maßnahmen</b>	108
11.5	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b>	109
	<b>Literatur</b>	111
<b>12</b>	<b>Medikamentöse und apparative Behandlungsansätze bei Schlafstörungen</b>	115
	<i>Gerhard Klösch, Brigitte Holzinger</i>	
12.1	<b>Medikamentöse Behandlungsansätze</b>	116
12.1.1	Nebenwirkungen von Hypnotika	119
12.1.2	Natürliche Substanzen	119
12.2	<b>Apparative Behandlungsmethoden</b>	120
12.2.1	Lichttherapie	120

12.2.2	Nächtliche Ventilationstherapie .....	121
12.2.3	Alternativen zur nächtlichen Ventilationstherapie .....	122
12.2.4	Methoden zur Verhinderung des Schnarchens .....	122
12.3	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b> .....	123
	<b>Literatur</b> .....	123

### III Grundlagen des Schlafcoachings

13	<b>Die 4 Elemente des Schlafcoachings auf dem Boden von Gestalt</b> .....	127
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
13.1	<b>Grundhaltung, Boden und Klammer des Schlafcoachings: die Gestalt (Gestaltcoaching, Gestaltberatung und Gestalttherapie)</b> .....	128
13.2	<b>Erstes Element: Schlafedukation, das Wissen über den Schlaf</b> .....	129
13.3	<b>Zweites Element: Schlaftraining</b> .....	129
13.4	<b>Drittes Element: Entspannungstechniken und Hypnose</b> .....	130
13.5	<b>Viertes Element: Traumarbeit</b> .....	130
13.6	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b> .....	130
	<b>Literatur</b> .....	130
14	<b>Warum bedarf es eines Schlafcoachs?</b> .....	131
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
14.1	<b>Tätigkeitsprofil eines Schlafcoachs</b> .....	132
14.2	<b>Erforderliche Vorkenntnisse eines Schlafcoachs</b> .....	132
14.3	<b>Arbeitsweise eines Schlafcoachs</b> .....	132
14.4	<b>Wer kann vom Schlafcoaching profitieren?</b> .....	133
14.5	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b> .....	134
15	<b>Schlafcoaching ist Gestaltcoaching</b> .....	135
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
15.1	<b>„Selbst“ und „Ich“ in der Gestalt</b> .....	136
15.2	<b>Der Coach, der Klient und das Feld</b> .....	137
15.3	<b>Das Konstrukt Schlafstörung</b> .....	137
15.4	<b>Gestaltcoaching und Schlafcoaching als Prozess der Entwicklung</b> .....	138
15.5	<b>Methoden des Gestaltcoachings und des Schlafcoachings</b> .....	138
15.6	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b> .....	139
	<b>Literatur</b> .....	139
16	<b>Kommunikation im Schlafcoaching</b> .....	141
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
16.1	<b>Verbale Kommunikation: Eine Gestalt mit starkem Einfluss</b> .....	142
16.2	<b>Nonverbale Kommunikation: Aufschlussreich oder ein Quell von Missverständnissen?</b> .....	142
16.3	<b>Körpertraining und Körpersprache</b> .....	143
16.4	<b>Das Ich in Kommunikation mit dem Umfeld</b> .....	143
16.5	<b>Der Erstkontakt</b> .....	144
16.6	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b> .....	145
	<b>Literatur</b> .....	145

<b>17</b>	<b>Klientengesprächsführung</b> .....	147
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
17.1	Leitfaden zur Kommunikation .....	148
17.2	Abwehrreaktionen des Klienten .....	150
17.3	Fazit für das Schlafcoaching .....	152
	Literatur .....	152
<b>18</b>	<b>Schlaf und Persönlichkeit</b> .....	153
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
18.1	Stress und Persönlichkeit .....	154
18.1.1	Hyperarousal States: Wenn Stress zum Dauerzustand wird .....	156
18.1.2	Burn-out und Schlaf .....	157
18.2	Fazit für das Schlafcoaching .....	158
	Literatur .....	159
<b>19</b>	<b>Schlaf und Sucht</b> .....	161
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
19.1	Süchtig nach gestörtem Schlaf? .....	162
19.2	Schlaf und Suchtmittel .....	164
19.3	Fazit für das Schlafcoaching .....	166
	Literatur .....	167
<b>20</b>	<b>Regeln zur Schlafhygiene: Einfach, aber wirksam</b> .....	169
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
20.1	Schlafhygieneregeln .....	171
20.2	Fazit für das Schlafcoaching .....	175
	Literatur .....	175
<b>21</b>	<b>Kognitiv-behaviorale Behandlungskonzepte</b> .....	177
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
21.1	Studien zur Behandlung von Schlafstörungen mit kognitiv-behavioralen Techniken .....	178
21.2	Kognitiv-behaviorale Behandlungsmethoden .....	179
21.3	Fazit für das Schlafcoaching .....	181
	Literatur .....	181
<b>22</b>	<b>Hypnose, Selbsthypnose und Autosuggestion</b> .....	183
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
22.1	Hypnose als Gegenstand wissenschaftlicher Forschung .....	184
22.2	Anwendung der Hypnose bei Schlafstörungen .....	185
22.3	Fazit für das Schlafcoaching .....	186
	Literatur .....	187
<b>23</b>	<b>Entspannungstechniken und deren Anwendbarkeit bei Schlafstörungen</b> .....	189
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
23.1	Was ist Entspannung und wie wirkt sie auf Körper und Geist? .....	190
23.2	Alltägliche Verhaltensweisen können entspannend wirken .....	191

23.3	<b>Spezielle Entspannungstechniken</b> .....	192
23.3.1	Autogenes Training.....	192
23.3.2	Progressive Muskelentspannung.....	193
23.4	<b>Atemübungen als Schlüssel zu Stressreduzierung und gesundem Schlaf</b> .....	193
23.5	<b>Bio-, Neuro- und Herzratenvariabilitäts-Feedback</b> .....	194
23.6	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b> .....	195
	<b>Literatur</b> .....	196
24	<b>Ein- und Durchschlafhilfen</b> .....	197
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
24.1	<b>Schlaf und Sinne</b> .....	198
24.2	<b>Natürliche Schlafmittel</b> .....	200
24.3	<b>Schlafrituale als Einschlafhilfe</b> .....	200
24.4	<b>Schlafposition</b> .....	201
24.5	<b>Aufwachen</b> .....	201
24.6	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b> .....	203
	<b>Literatur</b> .....	203
25	<b>Traumarbeit und Albtraumbewältigung im Schlafcoaching</b> .....	205
	<i>Brigitte Holzinger, Gerhard Klösch</i>	
25.1	<b>Träume in der Psychotherapie</b> .....	206
25.2	<b>Träume und Körper</b> .....	206
25.3	<b>Kriterien einer erfolgreichen Traumarbeit</b> .....	206
25.4	<b>Alb- und Angstträume</b> .....	207
25.4.1	Unterschiede zwischen Alb- und Angsttraum.....	207
25.4.2	Albträume und die Folgen.....	207
25.4.3	Häufige Themen in Abträumen.....	208
25.4.4	Traumarbeit bei Abträumen.....	208
25.5	<b>Maßnahmen im Schlafcoaching bei Albträumen</b> .....	210
25.6	<b>Luzides Träumen</b> .....	210
25.7	<b>Fazit für das Schlafcoaching</b> .....	212
	<b>Literatur</b> .....	213
	<b>Serviceteil</b> .....	215
	<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	216

Schlafstörungen

Psychologische Beratung und Schlafcoaching

Holzinger, B.; Klösch, G.

2018, XVII, 219 S. 8 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-662-54667-3