

Begrüßung

Lieber Teilnehmer,
liebe Teilnehmerin,
wir begrüßen dich ganz herzlich zu unserem Schlaftraining. Hier die wesentlichen Ziele für dieses Training:

Das Programm soll ...

- dir zeigen, was du selbst für einen guten Schlaf tun kannst.
- dir verschiedene Strategien und Tricks zeigen, die dir dabei helfen können, wieder besser zu schlafen.
- dir und deiner Familie helfen, mit Belastungen, die aufgrund deiner Schlafprobleme auftreten, besser umzugehen.
- deinen Eltern Möglichkeiten zeigen, wie sie dich dabei unterstützen können.

Damit du möglichst viel von unserem Programm profitierst, bitten wir dich, folgende Punkte zu beachten:

- Komm bitte **regelmäßig und pünktlich** zu den Sitzungen. Solltest du einmal nicht kommen können, bitten wir dich, uns kurz telefonisch Bescheid zu geben.
- Arbeite bitte **regelmäßig** mit. Dies beinhaltet auch die Übungen für zuhause.
- Bring dieses **Begleitheft** bitte zu jeder Sitzung mit.

Dieses Begleitheft enthält alles, was wir im Training zusammen erarbeiten werden. Du wirst also alle wichtigen Informationen zur Hand haben, um sie zuhause nochmals nachlesen zu können. Manchmal werden wir auch nicht alles Wichtige in den Sitzungen besprechen können, dann werden wir dich bitten, diese Informationen zuhause nachzulesen.

Besonders wichtig sind die Seiten mit den »Feldexperimenten«. Darauf wirst du Übungen finden, die du zuhause regelmäßig durchführen sollst. Damit dieses Programm dir helfen kann, wieder besser zu schlafen, ist es wichtig, dass du gut mitarbeitest.

Falls du zu irgendeinem Zeitpunkt Fragen hast, kannst du dich jederzeit bei uns melden.

Wir wünschen dir nun viel Spaß und Erfolg mit unserem Schlaftraining.

Dein JuSt-Team

Sitzung 1: Jugendsitzung 1

Der Sleep Doc












Herzlich willkommen
im Sleep Lab!



Hallo, mein Name ist **Paul Paulsen** und **ich bin Schlaf-forscher**. Weißt du eigentlich, warum ich das geworden bin? Das war nämlich so, dass ich als Jugendlicher eine jüngere Schwester hatte, die immer nicht einschlafen konnte. Und wenn sie dann so lange abends wach war und auf den Schlaf gewartet hat, ist sie oft zu mir rübergekommen und hat mich gebeten, dass ich irgendetwas tun soll, damit sie doch einschläft. Manchmal habe ich ihr dann von meinem Tag erzählt oder aber einfach eine Geschichte erfunden. Das hat oft geholfen – manchmal hat sie sich aber auch große Sorgen wegen der Schule oder ihren Freundinnen gemacht und dann ging gar nichts mehr. Daher bin ich Schlafforscher geworden. Ich wollte verstehen, wie das mit dem Schlafen ist und herausfinden, was man tun kann, um besser zu schlafen. Ich werde dir das Wissen, das ich mir in jahrelanger Forschungsarbeit angeeignet habe, weitergeben.

So, dann gehen wir mal in Richtung Sleep Lab. Das ist ganz schön vielseitig und manche haben das Gefühl, es ist ein wenig wie ein Labyrinth. Darum hat es auch den Namen: **Sleep Lab!**



<p>Lab für Schlafhygiene II</p> 	<p>Lab für Schlafumgebung & Vorbereitung auf die Nacht</p> 	<p>Lab für Schlafhygiene I</p> 
<p>Lab für Ängste & Sorgen</p> 	<p>Lab für Imagination oder Hypnose</p> 	<p>Lab für gestörten Schlaf</p> 
<p>Lab für Stress</p> 	<p>Lab für Alpträume</p>	<p>Lab für gesunden Schlaf</p> 
<p>Lab für Progressive Muskelentspannung</p> 	<p>Privates Sleep Lab</p> 	 <p>Herzlich Willkommen in meinem Sleep Lab!</p>






Bei uns Forschern ist es nun so, dass wir viel Zeit in unserem Labor verbringen. Dadurch komme ich nur selten raus. Du bist ja die meiste Zeit außerhalb des Labors und weißt über deinen eigenen Schlaf am besten Bescheid. Deshalb möchte ich **mit Alltags-Experten, wie du es bist, zusammenarbeiten**, damit ich meine Forschung auch auf den Alltag übertragen kann.



Wenn wir uns also gemeinsam auf den Weg machen, sind wir ein ideales Team, um **Strategien und Hilfsmittel für einen guten Schlaf** zu entdecken!

Bevor wir jedoch nun weitermachen, möchte ich dir die **Laborordnung** vorstellen. Denn damit wir in unserer Forschergruppe gut zusammenarbeiten können, ist es wichtig, dass sich alle mit den Regeln unseres Sleep Labs einverstanden erklären und diese einhalten.

Laborordnung

	Schweigepflicht
	Pünktlichkeit
	Sich gegenseitig zuhören
	Recht auf eigene Meinung
	Fragen haben Vorrang

Laborordnung

Laborvertrag	
Zwischen	
_____	und Prof. Paul Paulsen
Wir treffen uns zu fünf Sitzungen.	
Ich verspreche ...	Ich verspreche ...
<ul style="list-style-type: none">• zu allen Treffen pünktlich zu kommen• die Laborordnung einzuhalten• mein Schlaftagebuch immer auszufüllen und mitzubringen• meine Übungen regelmäßig zuhause zu machen	<ul style="list-style-type: none">• zu allen Treffen pünktlich da zu sein• die Laborordnung einzuhalten• dir so gut es geht zu helfen, so dass du wieder besser schläfst• zu versuchen, alle deine Fragen zu beantworten

Ort, Datum	
_____	<u>Prof. Paul Paulsen</u>
Unterschrift	Unterschrift

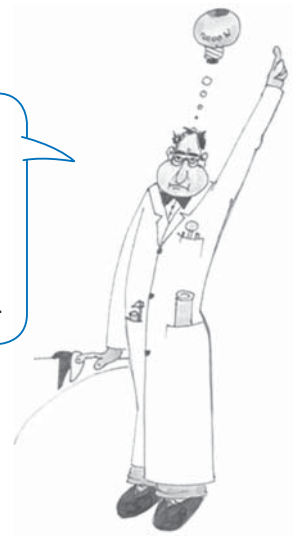
Laborvertrag

Sitzung 1

Das Punktesystem

Experte werden

Nun, wenn du hier gut mitarbeitest, dann wirst du zu einem immer größeren Experten und bekommst Forscherpunkte. Am Ende dieses Trainings kannst du je nach deiner ganz persönlichen Forschungsleistung die folgenden Titel erlangen: **Hilfswissenschaftler, Doktor, Professor.**



Such Dir, eventuell gemeinsam mit deinen Eltern, für jede Stufe eine Belohnung aus. Der Titel **Hilfswissenschaftler** ist relativ leicht zu erreichen, weshalb du dir dafür eine kleinere Belohnung aussuchen solltest. Für den **Dokortitel** musst du schon mehr Forschungsleistung erbringen, die Belohnung hierfür sollte also auch etwas größer sein. Der Titel **Professor** wird nur vergeben, wenn du wirklich außerordentlich viel gearbeitet hast. Für diese Stufe solltest du dir deshalb eine richtig gute Belohnung ausdenken.

Professor	→	Große Belohnung
Doktor	→	Mittlere Belohnung
Hilfswissenschaftler	→	Kleine Belohnung

Welche Expertenstufe du erreichst, hängt davon ab, wie viele Punkte du im Training sammelst. Punkte gibt es für Hausaufgaben, für deine Mitarbeit in der Trainingsstunde und für das Schlafquiz »Wer wird Schlafonär?« am Ende des Trainings. Während wir das Sleep Lab durchlaufen, kannst du 64 Punkte sammeln. Beim Schlafquiz »Wer wird Schlafonär?« in der letzten Stunde kannst du weitere Extrapunkte sammeln, die dann zu den bisherigen Punkten hinzugezählt werden. Der Titel **Hilfswissenschaftler** wird ab 36 Punkten vergeben, der **Dokortitel** ab 50 Punkten und der Titel **Professor** ab 63 Punkten.

ab 63 Punkte	→	Professor
ab 50 Punkte	→	Doktor
ab 36 Punkte	→	Hilfswissenschaftler















Wie viele Punkte du für was bekommst, wird bei jeder Hausaufgabe erklärt.

Wusstest du schon ...

... wenn du dich für ein bestimmtes Verhalten belohnst, wird es dir in Zukunft leichter fallen, dich wieder so zu verhalten.

Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg

1.1 Sleep Lab für gesunden Schlaf

<p>Lab für Schlafhygiene II</p>  	<p>Lab für Schlafumgebung & Vorbereitung auf die Nacht</p> 	<p>Lab für Schlafhygiene I</p> 
<p>Lab für Ängste & Sorgen</p>  	<p>Lab für Imagination oder Hypnose</p>  	<p>Lab für gestörten Schlaf</p> 
<p>Lab für Stress</p> 	<p>Lab für Alpträume</p>	<p>Lab für gesunden Schlaf</p> 
<p>Lab für Progressive Muskelentspannung</p> 	<p>Privates Sleep Lab</p> 	 <p>Herzlich Willkommen in meinem Sleep Lab!</p>

Heute wollen wir uns gemeinsam mit dem Sleep Doc auf den Weg durch das Sleep Lab für gesunden Schlaf machen. Dabei wollen wir entdecken, was die Wissenschaft schon so alles über den Schlaf herausgefunden hat.

1.1.1 Was passiert in deinem Körper, während du schläfst?

Weißt du schon etwas darüber, was in deinem Körper passiert, während du schläfst? Glaubst du, dass der Körper sich wie ein Computer in einen Sleep-Modus versetzt und nichts mehr tut, bis du wieder aufwachst? Oder glaubst du, dass der Körper und das Gehirn aktiv bleiben und während der Nacht »weiterrechnen«?



Dieser Frage sind die Schlafforscher mittlerweile mithilfe moderner Technik nachgegangen. Dabei haben sie herausgefunden, dass im Gehirn nachts ganz schön viel passiert. Das Gehirn ist beim Schlafen immer wieder mit etwas Anderem beschäftigt, da es verschiedene Schlafphasen durchläuft. Die wichtigsten Schlafphasen sind:

1. Non-REM-Schlaf/ruhiger Schlaf
2. REM-Schlaf/Traumschlaf

REM steht dabei für die Abkürzung des englischen Begriffs rapid eye movement und bedeutet, dass in dieser Phase rasche Augenbewegungen vorkommen.

Arbeitsblatt 1: Die wichtigsten Schlafphasen

Non-REM-Schlaf/
Ruhiger Schlaf



REM-Schlaf
Traumschlaf

1) Der Non-REM-Schlaf/ruhige Schlaf

Wenn ihr euch im **Non-REM-Schlaf** befindet, schlaft ihr relativ ruhig und euer Gehirn und euer Körper erholen sich. In diesem Stadium träumt ihr zwar, allerdings nicht sehr viel.

Der Non-REM-Schlaf wird auch **ruhiger Schlaf** genannt und besteht aus drei Teilen (Stadien), wobei ihr vom Wachzustand (Stadium I) immer tiefer in den Schlaf fallt, bis ihr im Tiefschlaf (Stadium III) angekommen seid. Dabei werden euer Gehirn und euer Körper immer ruhiger und arbeiten weniger: So sinkt z. B. eure Gehirnaktivität, eure Augenbewegungen werden langsamer und die Muskeln in eurem Körper entspannen sich.

Non-REM-Schlaf/
ruhiger Schlaf

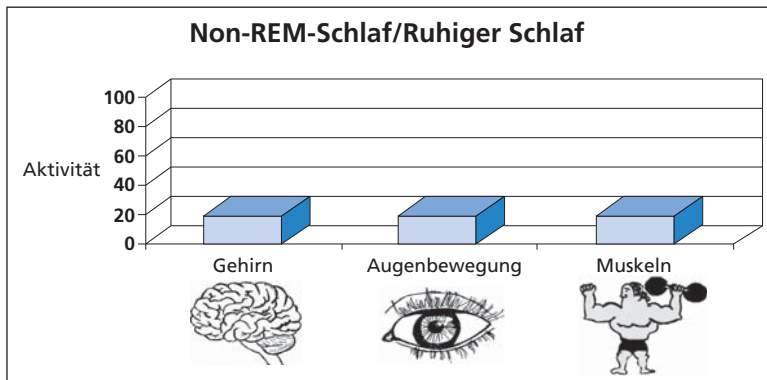


Abb. 1:
Non-REM-Schlaf/
ruhiger Schlaf

2) Der REM-Schlaf/Traumschlaf

Die andere Phase wird **REM-** bzw. **Traum-Schlaf** genannt. REM steht dabei für die Abkürzung des englischen Ausdrucks rapid eye movement und bedeutet, dass in dieser Phase schnelle Augenbewegungen vorkommen. Wie der Name »Traum-Schlaf« schon verrät, träumst du hier intensiv und sehr viel (ca. 80 % unserer Träume finden in dieser Phase statt). Dein Gehirn ist hier übrigens fast so aktiv wie im Wachzustand! Deine Atmung ist unregelmäßig und deine Muskelspannung nimmt so stark ab, dass du dich fast nicht mehr bewegen kannst. Das ist so, damit du dir nicht weh tust oder aus dem Bett hüpfst, wenn du gerade träumst, im Schwimmbad vom 10-Meter-Brett zu springen!

REM-Schlaf/
Traumschlaf