

Gudrun Klein · Michael Bohne



Bitte schlafen!

Klopfen als Selbsthilfe
bei Schlafstörungen

Carl-Auer



*Allen Menschen gewidmet, die ihren Schlaf zurückerobern
und sich vom quälenden Nicht-schlafen-Können
verabschieden wollen.*

*Allen, die sich weiterentwickeln wollen und die am Tag
verarbeiten wollen, was sie quält,
und für die Nacht eine Technik suchen,
die sie wieder einschlafen lässt.*

Den Mutigen, die neue Wege zu gehen wagen.

Zu diesem Buch gibt es Zusatzmaterial online:
carl-auer.de/zzz

Gudrun Klein/Michael Bohne

Bitte schlafen!

Klopfen als Selbsthilfe bei Schlafstörungen

Zweite Auflage, 2020

Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Illustrationen: Marcus Zimmermann, Deluzi Kommunikationsdesign,
Berlin, www.deluzi.de
Printed in the Czech Republic
Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o.



Zweite Auflage, 2020

ISBN 978-3-8497-0200-7 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8101-9 (ePUB)

© 2017, 2020 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.
Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,
können Sie dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Besonderer Hinweis

Dieses Büchlein ist gedacht zur emotionalen Selbsthilfe für Menschen, denen es schwerfällt zu schlafen und die den Schlaf für sich wieder zurückerobern wollen. Man kann es auch bei gewöhnlichem Alltagsstress und einer Reihe anderer unangenehmer Gefühle und Gedanken am Tag nutzen.

Dieses Büchlein ist nicht gedacht als alleinige Maßnahme zur Therapie behandlungsbedürftiger psychischer oder psychiatrischer Probleme oder Erkrankungen. Wer mittels der beschriebenen Übungen und Klopftechniken eigene Anliegen angeht, tut dies natürlich auf eigene Verantwortung. Die Autoren beabsichtigen nicht, individuelle Diagnosen zu stellen oder dezidierte Therapieempfehlungen zu geben.

Wer professionell Patienten¹ oder Klienten mittels einer der Klopftechniken oder PEP² behandeln möchte, sollte trotz der bisweilen einfach anmutenden Techniken unbedingt eine entsprechende Fortbildung absolvieren.

Im Rahmen eines Coachings, einer Psychotherapie oder medizinischen Behandlung lässt sich das vorliegende Büchlein in Absprache mit dem Arzt, Behandler, Coach oder Psychotherapeuten gut als Anleitung zur emotionalen Selbsthilfe bei Schlafstörungen nutzen.

¹ Wenn wir in diesem Buch nur die männliche grammatische Form wählen, so tun wir dies lediglich aus Gründen einer besseren Lesbarkeit.

² Prozess- und Embodimentfokussierte Psychologie

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Selbsthilfe für einen besseren Schlaf	12
1.1 Warum klopfen, um zu schlafen?	12
1.2 Gefühl und Verstand	15
1.3 Klopfen üben, bis es klappt »wie im Schlaf«!	18
1.4 Übungen kennenlernen.	22
Überkreuzübung	23
Selbstberuhigungsübung.	25
Klopfen der 16 Punkte auf dem Körper	30
Zwischenentspannung.	35
Abschlussentspannung	38
Anleitung in der Nacht.	40
Anleitung am Tag.	42
Paradox: Durch das Denken an das Schlafproblem und gleichzeitiges Klopfen einzuschlafen	44
1.5 Der »schlaue« Lösungsversuch	46
1.6 Wachliegen, ohne etwas Bestimmtes zu denken	48
Wie gut das Klopfen hilft!	49
Wenn es doch nicht wirkt: die Big Five	51
2 Wissenswertes zum Schlaf	56
2.1 Die Schlafstadien	57
Tiefschlafphase.	59
Traumphase	61
Wachsein.	63

2.2 (Alb-)Träume.	66
Anleitung zur Behandlung der Albträume in der Nacht.	70
Anleitung zur Nachbehandlung der Albträume am Tag.	71
2.3 Schlaf im Laufe des Lebens	73
2.4 Schlafhygiene	80
Regelmäßigkeit.	81
Muntermacher: Unerkannte Schlafdiebe.	84
Müdemacher.	89
Nächtliche Schlafdiebe.	92
2.5 Schlussbemerkung.	95
Persönliche Begleitung	97
Literaturempfehlungen	98
Über die Autoren	99

Vorwort

Jeder Mensch schläft. Allerdings schläft der eine gut, der andere weniger gut. Wer gut schlafen kann, empfindet den Schlaf als Selbstverständlichkeit. Diese Selbstverständlichkeit kann verloren gehen, dann fällt einem womöglich das Einschlafen schwer oder man wacht mitten in der Nacht auf und kann nicht oder nur schwer wieder in den Schlaf finden. Wir bezeichnen Menschen, die ein Problem mit dem Schlafen haben, lieber als »Schlafsuchende« anstatt als »Schlafgestörte«, denn wir wollen nicht nur auf den Mangel schauen und niemanden auf ein Problem festlegen.

Wer sich hier eine konkrete Selbsthilfe zu einem besseren Schlaf erhofft, ist auf der Suche nach einem besseren Schlaf. Was man sucht, kann man auch finden. Die Methode des Klopfens, die Sie in diesem Buch erlernen können, hat bei der Selbstbehandlung von Schlafstörungen etwas genial Einfaches. Nachts reagiert der Körper und kann nicht schlafen, man ist häufig mit Gefühlen beschäftigt, die mit dem Nicht-schlafen-Können zu tun haben. Die hier vorgestellte Methode nutzt nun beides: die Körperreaktion und die Gedanken und Gefühle, welche um das Nicht-schlafen-Können kreisen, um gerade dadurch wieder gut schlafen zu können.

Wir beginnen in diesem Buch gleich im ersten Kapitel mit dem Klopfen – der Methode, mit der Sie wieder in den Schlaf finden können. Das Klopfen für Schlafsuchende ist das Herzstück dieses Buches. Wir zeigen Ihnen die Übungen, um Sie zu ermutigen, diese sofort