

Gudrun Klein · Michael Bohne



# Bitte schlafen!

Klopfen als Selbsthilfe  
bei Schlafstörungen

**e  
BOOK**

**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](http://carl-auer.de/zzz)

**Gudrun Klein/Michael Bohne**

# **Bitte schlafen!**

**Klopfen als Selbsthilfe bei Schlafstörungen**

**Dritte Auflage, 2022**

Umschlaggestaltung: Heinrich Eiermann  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Illustrationen: Marcus Zimmermann, Deluzi  
Kommunikationsdesign, Berlin, [www.deluzi.de](http://www.deluzi.de)  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

klimaneutral  
Mehr Bäume. Weniger CO<sub>2</sub>

Dritte Auflage, 2022  
ISBN 978-3-8497-0200-7 (Printausgabe)  
ISBN 978-3-8497-8101-9 (ePUB)  
© 2017, 2022 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/>.  
Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto: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 Patienten<sup>1</sup> oder Klienten mittels einer der Klopftechniken oder PEP<sup>2</sup> 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

### **1 Selbsthilfe für einen besseren Schlaf**

- 1.1 Warum klopfen, um zu schlafen?
- 1.2 Gefühl und Verstand
- 1.3 Klopfen üben, bis es klappt »wie im Schlaf«!
- 1.4 Übungen kennenlernen
  - Überkreuzübung
  - Selbstberuhigungsübung
  - Klopfen der 16 Punkte auf dem Körper
  - Zwischenentspannung
  - Abschlussentspannung
  - Anleitung in der Nacht
  - Anleitung am Tag
  - Paradox: Durch das Denken an das Schlafproblem und gleichzeitiges Klopfen einzuschlafen
- 1.5 Der »schlaue« Lösungsversuch
- 1.6 Wachliegen, ohne etwas Bestimmtes zu denken
  - Wie gut das Klopfen hilft!
  - Wenn es doch nicht wirkt: die Big Five

### **2 Wissenswertes zum Schlaf**

- 2.1 Die Schlafstadien
  - Tiefschlafphase
  - Traumphase
  - Wachsein

## 2.2 (Alb-)Träume

Anleitung zur Behandlung der Albträume in der Nacht

Anleitung zur Nachbehandlung der Albträume am Tag

## 2.3 Schlaf im Laufe des Lebens

## 2.4 Schlafhygiene

Regelmäßigkeit

Muntermacher: Unerkannte Schlafdiebe

Müdemacher

Nächtliche Schlafdiebe

## 2.5 Schlussbemerkung

**Persönliche Begleitung**

**Literaturempfehlungen**

**Über die Autoren**



## 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 auszuprobieren. So müssen Sie nicht erst viel lesen, bevor

Sie eine Hilfestellung für die Nacht erhalten. Die Übungen sehen zunächst umfangreich aus; das liegt aber nur daran, dass wir Sie mit den Übungen bestens vertraut machen möchten. Scheuen Sie sich nicht, die Übungen gleich auszuprobieren.

Wichtig ist auch zu wissen, dass die Durchführung dieser Übungen in der Nacht nur zwei bis drei Minuten dauert. Wenn Sie die Übungen gelernt haben, wenden Sie sie »wie im Schlaf« an und können auch – je nachdem, wie Sie persönlich auf die Übungen reagieren – einige weglassen und andere vertieft nutzen.

Im zweiten Teil des Buchs erfahren Sie Wissenswertes zum Schlaf und den verschiedenen Schlafstadien (s. [Kapitel 2, S. 56](#)). Das ist hilfreich, um die eigene Einstellung zum Wachwerden zu überprüfen und vielleicht daran etwas zu ändern. Wer unter Alpträumen leidet, der erfährt, wie das Klopfen bei Alpträumen angewendet werden kann.

Im [Kapitel 2.3](#) können Sie sich damit vertraut machen, wie sich der Schlaf im Laufe des Lebens ändert. Dieses Wissen allein hilft manchmal schon einzuschätzen, dass ein veränderter Schlaf vielleicht einfach nur auf einen neuen Lebensabschnitt hinweist.

Ihre Einflussmöglichkeiten auf eine gute Schlafhygiene, durch die Sie eventuell besser schlafen werden, können Sie im [Kapitel 2.4](#) nachlesen. Mit einem Fragebogen zur Schlafhygiene können Sie herausfinden, was Sie munter macht, ohne dass Ihnen das vielleicht bewusst ist, und Ihnen daher den Schlaf raubt. Sie können erfahren, was die Wahrscheinlichkeit fördert einzuschlafen. Und letztlich können Sie nachlesen, wie Sie auch nachts Ihr Verhalten so gestalten können, dass Sie eher wieder einschlafen können.

*Gudrun Klein & Michael Bohne  
Ettlingen/Hannover, im März 2017*

# **1 Selbsthilfe für einen besseren Schlaf**