



1



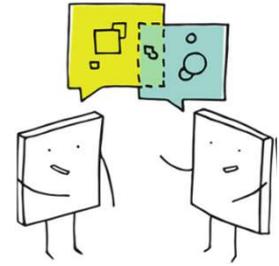
2

## Für einen gelungenen Dialog

- ✓ Neugierig erkunden, was der/die andere meint
- ✓ Offen sein für Neues und Ungewöhnliches
- ✓ Jede/r achtet gut auf sich – Übungen sind freiwillig aber nützlich ;)
- ✓ Wir sind präsent und schalten Kamera ein
- ✓ Persönliches vertraulich behandeln
- ✓ Erlerntes mit Kollegen\*innen und Freuden\*innen teilen

### Tipps

- ✓ Halten Sie Zettel und Stift oder ein digitales Schreibgerät bereit!
- ✓ Haben Sie ausreichend Wasser bereit!
- ✓ Achten Sie auf eine angenehme Position!



In Kooperation mit



3

## Herzlich Willkommen



In Kooperation mit



4

## Ziel des Workshops

- ✓ Biologie und Bedeutung von erholsamem Schlaf
- ✓ Ein paar Eckdaten über unseren Schlaf
- ✓ Die innere Uhr verstehen: der Schlaf-Wach-Rhythmus
- ✓ Umgang mit Schlafproblemen
- ✓ Strategien zur Förderung eines erholsamen Schlafs und gesunden Schlafhygiene

## Kennenlernen Online

### Vorstellung

#### Vervollständigen Sie diese Satzanfänge

- *Mein Name ist.... und das zeichnet mich aus/ kann ich besonders gut...*
- *Mein heutiger Schlaf/ meine heutige Nacht war...*
- Beschreiben Sie einen Gegenstand, der für Sie mit Schlaf verbunden ist. *Dieser Gegenstand hat etwas mit meinem Schlaf zu tun, weil...*
- *Ich erwarte mir vom Thema und unserem heutigen Miteinander...*



**1**  
Einstieg ins Thema

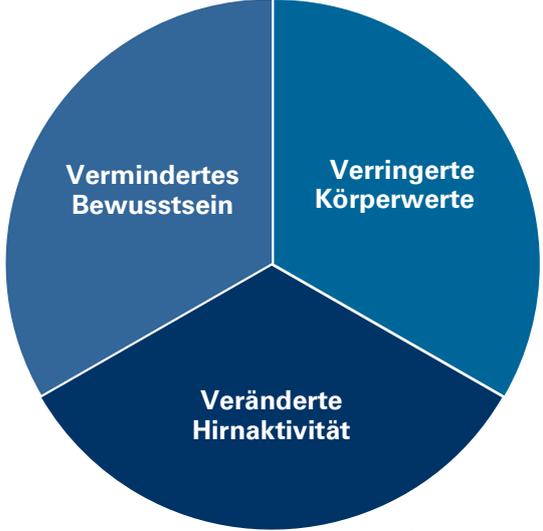
In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting 

7

## Was ist Schlaf?

Ein aktiver körperlicher Vorgang, der durch **äußere und innere Faktoren beeinflussbar** ist und der **körperlichen und psychischen Erholung** dient.



**Vermindertes Bewusstsein**

**Verringerte Körperwerte**

**Veränderte Hirnaktivität**

In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting 

8

## Was passiert während wir schlafen?

- ✓ **Stoffwechsel** wird reguliert
- ✓ **Immunsystem** wird gestärkt
- ✓ **Wachstumshormone** werden ausgeschüttet
- ✓ **Giftstoffe** ausgeleitet, schädliche, krankheitsregenden Stoffe werden abgebaut
- ✓ **Erlebnisse** des Tages werden verarbeitet
- ✓ **Neu Gelerntes** wird gespeichert, teilweise Lösungen für Probleme erarbeitet
- ✓ **Erinnerungen** aus dem Hippocampus werden in das Langzeitgedächtnis übertragen
- ✓ **Psyche** erholt sich

## Wie gut schlafen pflegende Angehörige?

### Zahlen & Fakten

- ✓ Rund zwei Drittel der Pflegenden leiden an insomnischen Beschwerden
- ✓ Schlechte Schlafqualität und unterbrochene Schlafkontinuität
- ✓ Die Pflegesituation nimmt Einfluss auf die Schlafqualität: Sorgen um die Pflegeperson, Veränderungen des Tag-Nacht-Rhythmus, soziale Isolation und Vereinsamung beeinflussen die Schlafqualität negativ

Quelle: Stenmanns, C., Netzer, N., Popp, R. et al. Gestörter Schlaf bei Pflegenden in der häuslichen Pflege. Somnologie 28, 138–143 (2024).

## Sanftes Stretching

### Übung

Stretching löst Verspannungen und Stress und bereitet den Körper auf Entspannung vor.

#### Einfache Übungen

- ✓ Schulterkreisen
- ✓ Nackendehnung (zur Seite neigen)
- ✓ Vorbeuge im Sitzen

**Tipp:** Kombinieren Sie Stretching mit ruhigem Atmen für noch mehr Entspannung!

## Aktive Pause

### 5 Minuten für Ihre Muskeln und Bänder

Machen Sie im Rahmen Ihrer Pause einer dieser Übungen:

- ✓ Dehnen Sie Ihren Nacken: Führen Sie Ihr linkes Ohr sanft in Richtung linke Schulter, halten für 20 Sekunden und wechseln.
- ✓ Tisch-Cat-Cow
- ✓ Stellen Sie sich gerade hin, halten Sie sich mit einer Hand fest und schwingen Sie das andere Bein vor und zurück.
- ✓ Schütteln Sie sich aus. Hände, Beine, Backen, alles, was sich gut anfühlt



**Tipp:** Hören Sie dabei Musik, die Ihnen gefällt und Freude bereitet!



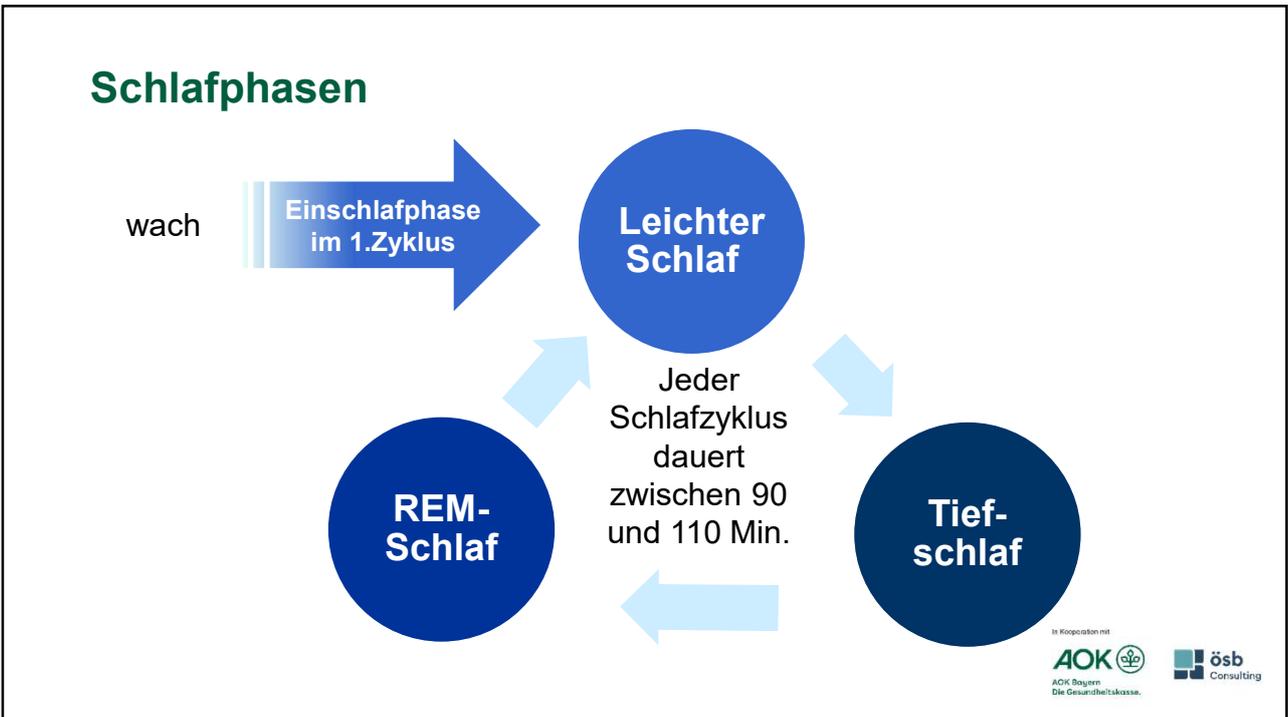
# 2

## Wissenswertes über den Schlaf

In Kooperation mit

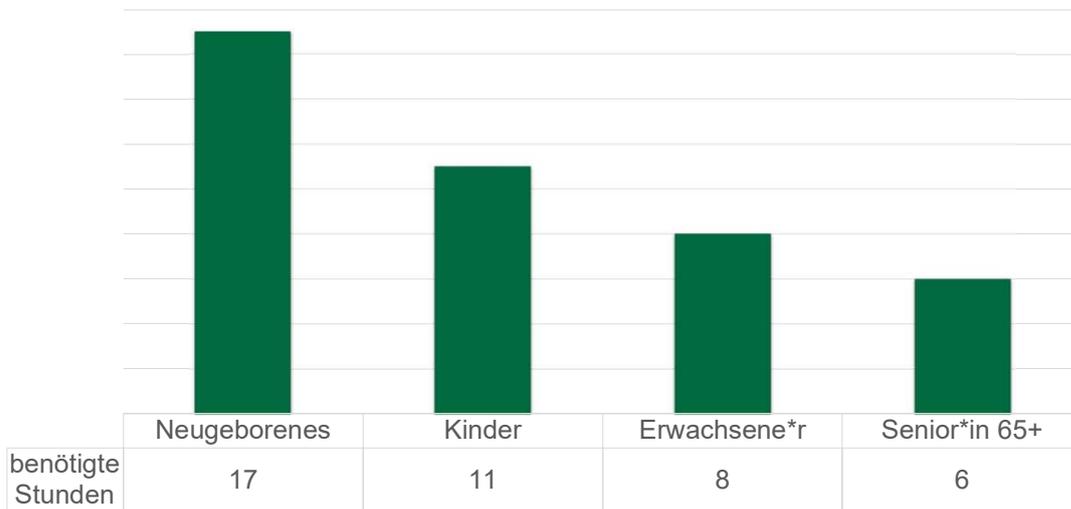



13



14

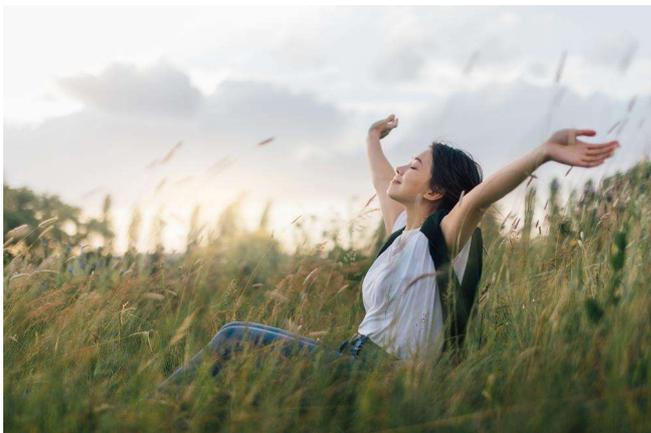
## Wieviel Schlaf brauchen wir?



Quelle: Angelehnt an die Grafik von Denk Nutrition

15

## Können wir Schlaf nachholen?



In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting 

16

## Momentaufnahme

### Gruppendiskussion

- ✓ Wie lange schlafen Sie durchschnittlich?
- ✓ Wann gehen Sie schlafen? Wann stehen Sie auf?
- ✓ Schlafen Sie durch?
- ✓ Schlafen Sie tagsüber? (z.B. Mittagsschlaf)
- ✓ Gibt es einen Unterschied in Ihren Schlafenszeiten zwischen Arbeitstag und Feiertag?
- ✓ Haben Sie das Gefühl, Ihr Schlaf ist erholsam? Warum oder warum nicht?

## Schlafmangel und Schlafstörungen

### Die häufigsten Schlafstörungen

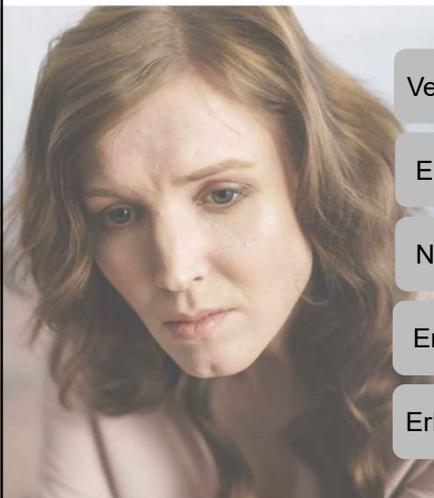
<b>Einschlaf-Störungen</b>	Schwierigkeiten, innerhalb von 30 Minuten einzuschlafen
<b>Durchschlaf-Störungen</b>	Häufiges oder langes Erwachen in der Nacht
<b>Schlafapnoe</b>	Atemaussetzer während Schlafs, führt zu Sauerstoffmangel und Erwachen
<b>Restless-Leg-Syndrom</b>	Unangenehme Empfindungen in den Beinen, Bewegungsdrang
<b>Schlafwandeln</b>	Unbewusste körperliche Aktivitäten (Gehen, Sprechen, Essen)
<b>Narkolepsie</b>	Einschlafattacken, vor oder nach dem Schlaf auftretende Halluzinationen, Schlaf lähmungen

**Alpträume, Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus (Shift – Work- Disorder), Insomnie, Hypersomnie u.v.m.**

## Schlafmangel und seine Auswirkungen

<b>Kognitive Funktion</b>	Beeinträchtigt die Konzentration, führt zu Fehlern und verringerter Arbeitsproduktivität
<b>Beziehungen</b>	Spannungen in zwischenmenschlichen Beziehungen und soziale Isolation
<b>Körperliche Gesundheit</b>	Geschwächtes Immunsystem, erhöhtes Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes, Fettleibigkeit
<b>Psychische Gesundheit</b>	Erhöhtes Risiko für Depressionen, Angstzustände und Stress

## Auswirkungen von Schlafmangel und Schlafstörungen



- Verringerte Leistungsfähigkeit und kognitive Funktionen
- Erhöhtes Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen (Bluthochdruck)
- Negative Auswirkung auf das gesamte Immunsystem
- Erhöhtes Risiko für Übergewicht & Diabetes
- Erhöhtes Risiko für Depressionen, Angstzustände und Stress

## Was können Sie bei Schlafstörungen tun?

- ✓ Schlaf-Wach-Rhythmus verbessern
- ✓ Schlafhygiene und Schlafumgebung optimieren
- ✓ Einschlaf-Rituale etablieren
- ✓ Schlafprotokolle führen
- ✓ Gesunde ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung und/oder Sport
- ✓ Ärztliche Unterstützung suchen (Schlaflabor, Verhaltenstherapie, u.v.m.)

## Austausch im Plenum

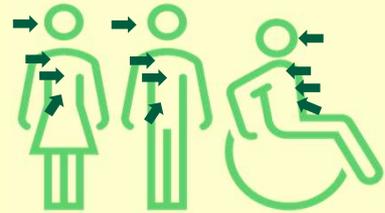
- ✓ Wie gut und schnell schlafen Sie ein?
- ✓ Was hält Sie wach, stört oder unterbricht Ihren Schlaf?
- ✓ Was tun Sie, wenn Ihr Schlaf gestört wird?

## Aktive Pause

### 5 Minuten für Ihr Wohlbefinden

Klopfen Sie im Rahmen Ihrer Pause Ihre Akupressurpunkte

- ✓ Mit den Fingerspitzen unter den Augen
- ✓ Bei Schlüsselbeinknochen am Hals – in kleine Grübchen
- ✓ Thymusdrüse am Brustbein
- ✓ Von der Seite der Brust entlang des Rippenbogens unterhalb der Brust auf beiden Seiten klopfen



Jeweils 10-20 Sekunden, 3-5x von außen nach innen, danach kurz die Beine vertreten und ausreichend Wasser trinken.

In Kooperation mit



23



# 3

## Die innere Uhr

In Kooperation mit

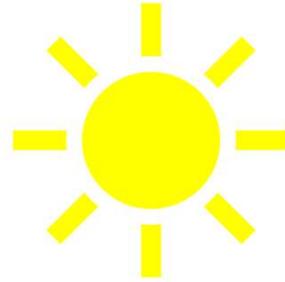


24

## Die innere Uhr

Der Zirkadiane Rhythmus, unser Bio-Rhythmus

- ✓ Großteil der Vorgänge im Körper passt sich an den Wechsel von Tag und Nacht an – wichtigster Taktgeber ist dabei das Sonnenlicht
- ✓ Hormone: Melatonin, Cortisol, Serotonin
- ✓ Melatonin: lässt uns müde werden!
- ✓ Cortisol: lässt uns aufwachen!

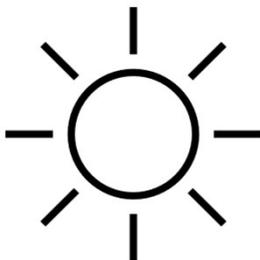


In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

25

## Die innere Uhr und in der Nacht pflegen



In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

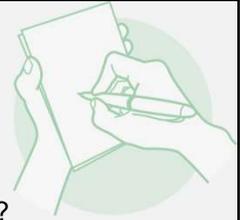
**ösb**  
Consulting

26

## Wie ist Ihre innere Uhr ausgerichtet?

### Fragen zur Reflexion

- ✓ Wann ist Ihre übliche Schlafenszeit, wie fühlt sich Ihr Körper zu dieser Zeit an?
- ✓ Wann fühlen Sie sich tagsüber am meisten wach und produktiv, und wann sind Sie eher müde oder unkonzentriert?
- ✓ Wie reagieren Sie körperlich und emotional auf Schlafmangel oder eine gestörte innere Uhr?
- ✓ Welche Faktoren (Licht, Geräusche, oder digitale Geräte) beeinflussen Ihr Einschlafen oder Durchschlafen?
- ✓ Wie beeinflusst der Tagesrhythmus der Pflegeperson Ihre eigene innere Uhr und erkennen Sie Muster in Ihrem Schlafverhalten, die sich mit Ihrem eigenen natürlichen Rhythmus oder dem Ihrer Pflegeperson überschneiden?
- ✓ Was sind Ihre persönlichen Strategien, um den Schlaf für sich selbst oder Ihre Pflegeperson zu verbessern?



27

## Wie ist Ihre innere Uhr ausgerichtet?

### Übung

- ✓ Schritt 1: **Identifizieren Sie Ihren natürlichen Rhythmus** – Markieren Sie Ihre Zeiten (aufwachen, wach, schlafen gehen) auf einem 24-Stunden-Plan.
- ✓ Schritt 2: **Vergleichen Sie Ihre Zeiten** mit denen der Pflegeperson – Wie stimmen Ihre Rhythmen überein oder unterscheiden sich / welche Auswirkungen hat das auf Ihre eigene Erholung und den Schlaf der Pflegeperson?
- ✓ Schritt 3: **Bewusstes Anpassen von Routinen** – Überlegen Sie, welche Änderungen Sie vornehmen könnten, um den natürlichen Schlafrhythmus sowohl für sich selbst als auch für die Pflegeperson zu optimieren (Vermeiden von Bildschirmzeit, Schaffen einer ruhigeren Umgebung)
- ✓ Schritt 4: **Gemeinsames Teilen und Reflektieren** – Teilen Sie in kleinen Gruppen oder mit einem Partner, was Sie in der Übung gelernt haben und welche Anpassungen Sie in den nächsten Tagen ausprobieren könnten.



28

# Tagsüber für den Schlaf vorbauen I

## Morgenrituale

### Sonne und frische Luft am Morgen

Öffnen Sie direkt nach dem Aufstehen die Fenster, um so viel natürliches Licht wie möglich einzufangen, insbesondere das der Morgensonne. Dies regt die Produktion von Serotonin an, was abends für die Melatoninbildung wichtig ist. Atmen Sie dabei tief die frische Morgenluft ein und aus, wobei Sie bitte darauf achten, zuerst in den Bauch und dann in die Lungen zu atmen. Diese Technik versorgt Sie sofort mit einem Energiekick und kann dazu beitragen, den Schlafzyklus zu regulieren.

### Strecken und Recken

Diese körperliche Übung hilft, morgendliche Steifheit zu überwinden und den Körper auf den Tag vorzubereiten. Stellen Sie sich auf die Zehenspitzen und strecke Sie Ihre Arme so weit wie möglich nach oben, als würden Sie Birnen von einem Baum pflücken wollen. Anschließend legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden bzw. eine Matte, so dass alle Körperteile den Boden berühren. Strecken Sie Arme und Beine so weit wie möglich aus, wobei nur Hüfte und Bauch den Boden berühren sollten. Halten Sie diese Spannung für etwa 10 Sekunden. Diese Übung fördert die Durchblutung und kann helfen, den Körper für einen erholsamen Schlaf vorzubereiten.



In Kooperation mit



29

# Tagsüber für den Schlaf vorbauen II

## Die Atemübung

Beginnen Sie den Tag mit einer kurzen bewussten Atemübung, um sich zu zentrieren und auf den Tag vorzubereiten.

Setzen Sie sich bequem hin, schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem. Beobachten Sie, wie die Luft ein- und ausströmt, und wie Ihr Körper sich mit jedem Atemzug hebt und senkt. Wenn Gedanken aufkommen, erkennen Sie diese an und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft zurück auf Ihren Atem.

Diese Übung können Sie jederzeit am Tag durchführen, um Stress und Anspannungen abzubauen.



In Kooperation mit



30

## Tagsüber für den Schlaf vorbereiten III

Tagesrituale: Achtsame Spaziergänge und fokussierte (Mittags)pausen

### Achtsame Spaziergänge

Gehen Sie täglich einen kurzen Spaziergang, bei dem Sie Ihre Umgebung bewusst wahrnehmen. Betrachten Sie einzelne Gegenstände so als wären sie unbekannt und neu für Sie.



### Fokussierte (Mittags)pause

Essen Sie Ihr Mittagessen ohne Ablenkung durch Technologie und achten Sie bewusst auf den Geschmack und die Texturen der Speisen.



In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

31

## Aktive Pause

5 Minuten für Ihre Tiefenentspannung

Machen Sie im Rahmen Ihrer Pause einer dieser Übungen:

- ✓ Nicht nur tief durchatmen, sondern bewusst in Bauch, Flanken und Lunge einatmen und in der verkehrten Reihenfolge wieder ausatmen!
- ✓ Kiefermuskeln massieren
- ✓ Augen wärmen
- ✓ Fantasie-Reisen, kurze Achtsamkeitsübung



Danach holen Sie sich noch eine kleine Erfrischung.

In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

32



## 4 Schlafhygiene

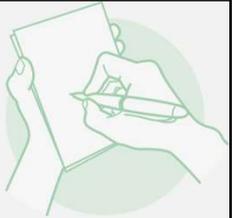
In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

33

### Ihr perfekter Schlafplatz

#### Übung



- ✓ Wenn Sie heute Ihren perfekten Schlafplatz wählen könnten – wo wäre das?
- ✓ Beschreiben Sie den Ort in wenigen Sätzen und mit allen Ihren Sinnen.
- ✓ Was macht diesen Ort für Sie so erholsam und besonders?
- ✓ Wie können Sie Elemente dieses Ortes in Ihren Alltag integrieren, um Ihren Schlafplatz und damit Ihre Schlafqualität zu verbessern?

Zeit: 5 Minuten

In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

34

## Schlafumgebung & Schlafqualität

### Checkliste

- ✓ **Raumklima:** Raumtemperatur sollte optimal sein.
- ✓ **Geräusche im Schlafbereich:** Ruhe bitte!
- ✓ **Licht in der Schlafumgebung**
- ✓ **Bett-, Kissen- und Matratzenqualität** beachten
- ✓ **Farben des Zimmers**
- ✓ **Ordnung im Zimmer**
- ✓ **Gerüche im Zimmer**
- ✓ **Luftqualität des Schlafplatzes**
- ✓ **Elektronik in der Schlafumgebung** besser vermeiden
- ✓ **Stift und Papier** griffbereit
- ✓ halten



In Kooperation mit



35

## Regeln für die Schlafhygiene

- ✓ **Feste Schlafzeiten und geregelter Tagesablauf** für einen guten Schlaf-Wach-Rhythmus
- ✓ Regelmäßige **Bewegung** und **Sport** (aber nicht vor der Schlafenszeit)
- ✓ **Abschalten: Ruhezeiten** und **Rituale** einführen
- ✓ **Bildschirmzeiten** reduzieren
- ✓ **Gedankenkarussell** beruhigen und aktiv **Stress** reduzieren
- ✓ **Schlafumgebung** gestalten
- ✓ Keine stimulierenden **Getränke** (Kaffee, Tee) oder übermäßiges **Zigarettenrauchen**, keine schweren **Mahlzeiten**, Vorsicht mit **Alkohol**
- ✓ Vorsicht mit **bestimmten Medikamenten** (aktivierend) und **Schlafmitteln** (Suchtgefahr!)



In Kooperation mit



36

## Schlafhygiene

Die Gestaltung der **Schlafumgebung** sollte darauf abzielen, einen Ort der **Entspannung und Erholung** zu schaffen. Sie können Ihre **Schlafqualität** dadurch erheblich verbessern und Schlafstörungen minimieren.

Nur wer gut schläft fühlt sich wohl, ist **vitaler, gut gelaunt, lernt leichter, ist belastbarer** und dauerhaft **leistungsfähiger**. Guter Schlaf steigert Ihre **Lebensqualität** erheblich.



In Kooperation mit



37



5

Einschlafrituale

In Kooperation mit



38

## Abends für den Schlaf vorbereiten I

### Rituale vor dem zu Bett gehen

Schlafrituale sind regelmäßige, beruhigende Aktivitäten vor dem Zubettgehen, die ca. 30–60 Minuten dauern und zum Ziel haben, den Körper und Geist **auf die Nachtruhe einzustimmen**.

Warum Erwachsene davon profitieren

- ✓ Erfolgreicher Stressabbau nach einem langen Tag
- ✓ Reduktion von Ängsten und Spannungen
- ✓ Etablierung einer beruhigenden Abendroutine
- ✓ Langfristig: Verbesserung der Schlafqualität

## Abends für den Schlaf vorbereiten II

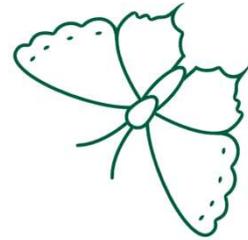
### Abendrituale: Zur Ruhe kommen und den Tag beenden

- ✓ Tag abschließen und den nächsten Tag kurz überdenken, eventuell eine kleine To-Do-Liste erstellen
- ✓ Tee aufbrühen
- ✓ Duschen oder ein Bad nehmen
- ✓ Ein bis zwei Stunden vor dem Schlafen gehen alle Bildschirme ausschalten (Blaulicht und Inhalte können aktivierend wirken)
- ✓ Es sich mit einem guten Buch gemütlich machen
- ✓ Lavendel und Zirbe können beruhigend wirken



## Abends für den Schlaf vorbereiten III

### The Butterfly Hug – die Schmetterlingsumarmung



- ✓ Selbstberuhigungsmethode zur Linderung von Unruhe
- ✓ Überkreuzen Sie Ihre Arme vor der Brust (Selbstumarmung)
- ✓ Führen Sie rhythmische Klopf- oder Berührungsbewegungen
- ✓ Langsames ein- und ausatmen: 4 Sekunden lang ein – 4 Sekunden lang aus

In Kooperation mit



41

## Abends für den Schlaf vorbereiten IV

### Abendrituale: Verankerung des „What-went-well“

Schreiben Sie einmal täglich (z.B. abends) drei Dinge auf, die Ihnen Freude bereitet haben oder Ihnen gut gelungen sind. Wichtig dabei ist: Es müssen keine großen Dinge sein. Es können auch die kleinen Dinge des Lebens, die Mikro-Momente sein.

Notieren sie kurz (in einem Satz oder in Stichworten) dazu was Ihr Anteil dabei war:

- ✓ Was mir heute Freude bereitet hat, ...
- ✓ Was mir heute besonders gut gelungen ist, ...

**Tip:** Sammeln Sie diese Notizen in einem schönen Behälter oder Heft und greifen Sie immer wieder als Ressource darauf zurück.



In Kooperation mit



42

## Abends für den Schlaf vorbereiten VI

### Abendrituale: Meditatives Atmen

Für diese Entspannungsübung setzen Sie sich vor dem Schlafengehen mit geradem Rücken und leicht geneigtem Kopf hin. Beginnen Sie nun, Ihre Atemzüge schrittweise zu verlangsamen, indem Sie beim ersten Ausatmen bis eins zählen, beim nächsten bis zwei, und so weiter bis fünf. Nach dem fünften Ausatmen, bei dem bis fünf gezählt wurde, beginnen Sie erneut bei eins. Diese zehnmünütige Meditation konzentriert sich auf den Atem und hilft, Ängste und Anspannungen zu lösen, was das Einschlafen erleichtert.



In Kooperation mit

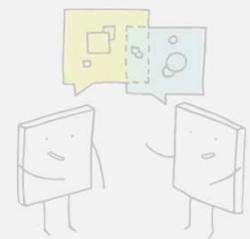


43

## Schlafrituale

### Übung

- ✓ Welches Schlafrituale haben Sie bereits?
- ✓ Welche neuen Schlafrituale wären für Sie umsetzbar?



Jeder überlegt sich ein neues Ritual, dass er /sie ausprobieren möchte.

Zeit: 10 Minuten

In Kooperation mit



44

## Aktive Pause

### 5 Minuten für Ihre Augen

Entspannen Sie in der Pause bewusst Ihre Augen mit diesen Übungen:

- ✓ Blinzeln und zwinkern Sie entspannt
- ✓ Gehen Sie ins Freie oder öffnen Sie ein Fenster und richten Sie den Blick in die Ferne, wobei Sie versuchen, nicht zu fokussieren.
- ✓ Bewegen Sie Ihre Augäpfel
- ✓ Palmieren Sie: Stützen Sie die Ellenbogen auf den Tisch und legen Sie die gewölbten Handteller vor die geschlossenen Augen. Gönnen Sie Ihren Augen die Dunkelheit und denken Sie an etwas Schönes.



In Kooperation mit



45



# 6

Wenn Gedanken nicht  
schlafen lassen

In Kooperation mit



46

## Unkonventionelle Einschlaf-Tipps

Tagwiederholung	Entspannende Gedankenbilder	Farbenspiel
<p>Wiederholen Sie Ihren gesamten Tagesverlauf in Gedanken, vom Aufwachen bis zum Zubettgehen und umgekehrt.</p> 	<p>Reisen Sie in Ihren Gedanken an einen Wohlfühlort aus Ihrer Fantasie oder Erinnerung. Dieser Ort sollte nur Ihnen alleine gehören. Nehmen Sie ihn mit allen Sinnen wahr: Wie sieht es dort aus? Wie riecht es dort? Wie ist die Temperatur? Welche Geräusche können Sie hören?</p> 	<p>Suchen Sie sich 3 bis 4 Farben aus, z.B. Blau, Gelb, Grün, Rot. Beginnen Sie mit der ersten Farbe: Was assoziieren Sie mit der Farbe Blau? Himmel, Wasser, Meer ... denken Sie an die Assoziationen und lassen Sie Ihre Gedanken gleiten.</p> 

In Kooperation mit



47

## Gedankenkreisen

Gedanken aufschreiben	Der Grübelsessel	Die Übung mit der Truhe
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Halten Sie Stift und Papier neben dem Bett bereit.</li> <li>✓ Wenn Gedanken Sie am Einschlafen hindern, schreiben Sie diese auf.</li> <li>✓ Wenn alles notiert ist, legen Sie Papier und Stift wieder weg und können von den Gedanken befreit einschlafen.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Stehen Sie auf und setzen Sie sich in den so genannten Grübelsessel!</li> <li>✓ Nehmen Sie sich 30 Minuten Zeit (Timer stellen) und grübeln Sie in dieser Zeit ganz bewusst über die Sie beschäftigenden Gedanken.</li> <li>✓ Sobald die Zeit abgelaufen ist, gehen Sie wieder ins Bett. Lassen Sie die Gedanken beim Grübelsessel.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Stellen Sie sich eine Truhe vor</li> <li>✓ Legen Sie nun alle Dinge, die Sie beschäftigen und nicht schlafen lassen in die Truhe.</li> <li>✓ Versperren Sie die Truhe gut.</li> </ul> 

In Kooperation mit



48

## Mit dem Stift Gedanken ordnen

### Übung

1. Das Problem benennen, dabei den Stift nicht vom Papier heben. (5 Minuten)
2. Hindernisse und Barrieren erfassen (5 Minuten)
3. Lösungen und Ideen entwerfen (5 Minuten)

Wichtig ist, jeden Schritt 1-3 einzeln zu machen und nicht vorzugreifen!

Zeit: für jeden Schritt 5 Minuten



In Kooperation mit  
**AOK**   
 AOK Bayern  
 Die Gesundheitskasse.  
**ösb**  
 Consulting

## Wachprotokoll vor dem Schlaf



	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Bitte benoten Sie (1-5):</b>							
Müdigkeit über Tag							
Konzentration über Tag							
Stimmung über Tag							
Wie glauben Sie, wie Ihr Schlaf in der kommenden Nacht wird?							
Stimmung über Tag insgesamt							
<b>Tragen Sie ein:</b>							
Schlaf während des Tages (ca. in Min.)							
Konsumationen (Getränke, Essen, Alkohol); was und zu welcher Zeit?							
Besonderes am Tag							
Sonstiges							

## Schlafprotokoll nach dem Schlaf



	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Bitte benoten Sie (1-5):</b>							
Wie war Ihre Schlafqualität heute?							
Wie erholt fühlen Sie sich jetzt?							
<b>Tragen Sie ein:</b>							
Licht abgedreht um? (Uhrzeit)							
Einschlafdauer (ca. in Min.)							
Wie oft sind Sie in der Nacht aufgewacht?							
Dauer der Wachliegezeit (ca. in Min.)							
Wann sind Sie morgens aufgestanden?							
Schlafdauer insgesamt (ca. in Std.)							
Sonstiges							

51



## 7 Abschluss und Reflexion

52

## Austausch im Plenum

- Was hat Sie heute inspiriert?
- Welchen ersten Schritt werden Sie morgen umsetzen?
- Was möchten Sie langfristig für sich übernehmen?
- Was möchten Sie der\*dem Referent\*in noch mitteilen?

*„Schlaf ist doch die  
köstlichste Erfindung!“*

*Heinrich Heine*

# Die AOK-Gesundheitsakademie für Pflege

Unterstützungsangebote für Pflegenden Angehörige, Laien und Pflegebedürftige

Auf das Bild klicken und Link öffnen!



[Unterstützung für pflegende Angehörige auf einen Blick](#)



[AOK-Gesundheitsakademie für Pflege Säule III: für Pflegenden Angehörige/Laien](#)

- ✓ Pflegeberatung und Online Pflegekurs
- ✓ Basispflegekurs Pflegen zu Hause
- ✓ Familien Coach Pflege bei Depression/Krebs
- ✓ Gesundheitskurse



[AOK-Gesundheitsakademie für Pflege Säule IV: für pflegebedürftige Personen](#)

- ✓ Gesundheitskurse
- ✓ Projekt BeStärken
- ✓ AOK Online Coach Diabetes
- ✓ Pflege in Bayern – gesund und gewaltfrei

# Die AOK-Pflege App mit NUI

Pflegeorganisation leicht gemacht

Auf das Bild klicken und Link öffnen!



[Entlastung für den Pflegealltag mit der NUI-App](#)

- ✓ Ratgeber zu Tipps, Infos und gesetzlichen Updates an einem Ort
- ✓ Beratung zur Pflege per Chat und innerhalb der App
- ✓ Pflegeplan: Schritt-für-Schritt-Begleitung bei Ihren Pflegeaufgaben.



## Weitere Unterstützungsangebote

Auf das Bild klicken  
und Link öffnen!

The screenshot shows the website [gesund.bund.de](https://gesund.bund.de). The main navigation includes 'Gesundheitsversorgung', 'Pflege', 'Gesundheit Digital', 'Gesund leben', 'Krankheiten', and 'Service'. A search bar is present with the text 'Suchbegriff eingeben'. The main content area features a large image of an elderly man being cared for by a younger person. Below the image, the heading 'Pflegende Angehörige' is displayed under the sub-heading 'Pflege'. The text reads: 'Die Pflege von Mitmenschen ist eine wichtige Aufgabe, die sehr fordernd sein kann. Pflegende Angehörige benötigen breite Unterstützung, denn neben der Hilfe im Alltag fällt viel organisatorische Arbeit an. Viele von ihnen müssen Pflege und Beruf vereinbaren oder sind schon im Rentenalter. Erfahren Sie hier mehr zu Unterstützungsangeboten, sozialer Absicherung und weiteren Hilfestellungen.'

[Pflegende Angehörige | gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)

- ✓ Kostenlose Pflegeberatungen und Schulungen, um Kenntnisse für die Pflege zu erlangen

57

## Weiterführende Links

Auf das Bild klicken  
und Link öffnen!

### [AOK Programm Stress im Griff](#)

The screenshot shows the website for 'AOK Programm Stress im Griff'. The main heading is 'Finden Sie Ihren Weg zu mehr Gelassenheit'. Below the heading, it states: 'Dieses AOK-Programm hilft Ihnen kostenlos, Stresspotentiale zu erkennen und entspannter damit umzugehen.'

### [AOK – Der Gesundheitskanal auf You-Tube](#)

The screenshot shows the YouTube channel page for 'AOK - Der Gesundheitskanal'. The channel name is 'AOK - Der Gesundheitskanal' with 281,000 subscribers and 11,000 videos. The channel description includes the URL 'youtube.com/channel/UC2na08gpbAAAKSPNoZuNuk\_information1' and '3 weitere Links'. The channel banner features a woman and a man with the text 'ISS GESÜNDER mit Felicitas Thies' and 'Ah, OK! mit Doc Felix'. The video schedule is 'jeden 2. Dienstag' and 'jeden Donnerstag'.

### [Hilfe bei Depression](#)

The screenshot shows the website for 'moodgym'. The main heading is 'Herzlich willkommen bei moodgym!'. Below the heading, there are two buttons: 'Login' and 'Registrieren'. The 'Login' button has the text 'Herzlich willkommen bei moodgym!' and the 'Registrieren' button has the text 'Es ist kostenlos!'.

### [Ballon App](#)

The screenshot shows an advertisement for the 'Ballon App'. The main heading is 'Meditieren war noch nie so einfach!'. Below the heading, there are two buttons: 'APP HERUNTERLADEN' and 'JETZT ANPROBIEREN'. The advertisement features a cartoon character and a badge that says 'AUSGEWÄHLT VON GEMEINSCHAFTLICHEN KRANKENKASSEN'.

58

## Vielen Dank für Ihr Feedback...

<https://ntgt.de/ra/s.aspx?s=503719X111375473X35550>



## ... und Ihre Aufmerksamkeit!



In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

59

## Weiterführende Literatur

- Feld, M. (2019). Schlaf wirkt Wunder: Der sanfte Weg zu mehr Energie.
- Gradischnig, M. (2018). Besser schlafen: Wie Sie Ihre Schlafprobleme bewältigen.
- Rief, W. (2019). Schlafstörungen überwinden: Ein Selbsthilfeprogramm.
- Seidel, S. (2020). Der Schlaf, MANZ Verlag Wien in Kooperation mit der MedUni Wien.
- Wenzel, P. (2016). Gute Nacht: Die besten Einschlaf- und Durchschlafstrategien.

In Kooperation mit  
**AOK**   
AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

**ösb**  
Consulting

60

