

### Häufige, negative schlafbezogene Gedanken und konstruktive „Gegengifte“

Situation	Gedanken	Gefühle	„Gegengift“
Am Abend	„Heute Nacht muss ich aber unbedingt schlafen, sonst weiss ich nicht, wie es mit mir noch weitergehen soll.“	Ängstlichkeit, Aufgeregtheit	„Es gibt gute und schlechte Nächte, jetzt warte ich mal ab, entspanne mich und denke an mein Ruhebild. Auch eine schlechte Nacht ist keine Katastrophe.“
Nach dem Zubettgehen	„Jetzt muss es aber doch klappen mit dem Einschlafen. Ich habe doch schon letzte Nacht so wenig Schlaf gehabt, was soll ich denn nur machen. Jetzt ist schon wieder eine Stunde um und morgen bin ich wieder wie gerädert.“	Hilflosigkeit, Ängstlichkeit, Ärger	„Ich bleibe jetzt ruhig liegen, entspanne mich und geniesse die Nacht. Der Schlaf wird schon kommen.“
Nachts um 1:00 Uhr	„Jetzt ist es schon 1:00 Uhr, ich habe also nur noch maximal 6 Stunden zum Schlafen. Wenn ich nicht jetzt gleich einschlafe, kann ich morgen wirklich nichts leisten.“ Warum können andere so problemlos schlafen, nur ich nicht?“	Hilflosigkeit, Kontrollverlust, Ängstlichkeit, Niedergeschlagenheit, Ärger, Wut über die Schlaflosigkeit	„Meine Leistungsfähigkeit ist nicht nur vom Schlaf, sondern auch von anderen Faktoren abhängig. Es war schon öfter so, dass ich auch nach einer schlechten Nacht einiges geleistet habe.“
Beim Aufwachen am Morgen	„Das war wieder eine fürchterliche Nacht, der ganze Tag ist dadurch hinüber.“	Hilflosigkeit, Bedrücktheit	„Wie der Tag wird hängt nicht ausschliesslich von meiner schlechten Nacht ab.“
Am Nachmittag bei der Arbeit	„Wenn ich besser geschlafen hätte, würde ich viel mehr schaffen können.“	Ärger	„Sich über eine schlechte Nacht zu ärgern, macht es auch nicht besser, der Ärger ist im Grunde noch stressiger als eine Nacht mit wenig Schlaf.“