

## Was kann ich tun, wenn meine Gedanken ständig kreisen?

Wenn zu viel im Kopf herumschwirrt, ist es schwierig, zur Ruhe zu kommen. Das Gedankenkarussel dreht sich und an Schlaf ist nicht zu denken. Die folgenden Methoden können helfen, die Gedanken zu ordnen:

### Tagebuch führen (max. 15 Min.)

Dabei können Sie sich die guten und schlechten Dinge jeden Abend „von der Seele“ schreiben. Dies sollte aber nicht im Schlafzimmer und erst recht nicht im Bett stattfinden.

### Gedankenstuhl (max. 20 Min.)

Nehmen Sie sich einen Stuhl (und nur dort), auf dem Sie sich mit Ihrem Grübeln, Sorgen und Problemen konstruktiv beschäftigen und Lösungen erarbeiten können.

### Entspannungsverfahren lernen

Lernen Sie, gezielt Entspannungsverfahren (wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga, Mediation, Atementspannung) einzusetzen. Entspannungsverfahren sollten zunächst außerhalb des Bettes trainiert und erst nach einiger Übung im Bett ausprobiert werden.



## Psychotherapeutische Beratung

### BRAUNSCHWEIG

auch zuständig für Wolfenbüttel, Wolfsburg und Salzgitter

Wilhelmstr. 1 B  
38100 Braunschweig

» [www.stw-on.de/braunschweig/beratung/pbs](http://www.stw-on.de/braunschweig/beratung/pbs)



### CLAUSTHAL-ZELLERFELD

auch zuständig für Holzminden

Silberstr. 1  
38678 Clausthal-Zellerfeld

» [www.stw-on.de/clausthal-zellerfeld/beratung/pbs](http://www.stw-on.de/clausthal-zellerfeld/beratung/pbs)



### HILDESHEIM

Hindenburgplatz 16 A  
31134 Hildesheim

» [www.stw-on.de/hildesheim/beratung/pbs](http://www.stw-on.de/hildesheim/beratung/pbs)



### LÜNEBURG

auch zuständig für Buxtehude und Suderburg

Munstermannskamp 3  
21335 Lüneburg

» [www.stw-on.de/lueneburg/beratung/pbs](http://www.stw-on.de/lueneburg/beratung/pbs)



Wenn Sie weitere Fragen haben, melden Sie sich gerne bei uns. Mehr über unser Angebot erfahren Sie unter:

» [www.stw-on.de](http://www.stw-on.de)

» [www.instagram.de/studierendenwerk.on](http://www.instagram.de/studierendenwerk.on)



## TIPPS

für einen gesunden Schlaf

**Herausgeber:** Studentenwerk OstNiedersachsen, der Geschäftsführer  
**Redaktion & Layout:** Kommunikation & Marketing,

Katharinenstr. 1, 38106 Braunschweig, [info@stw-on.de](mailto:info@stw-on.de)

**Bildmaterial:** © Fotolia: Robert Kneschke; © Freepik; © unsplash

**Stand:** September 2024 – Alle Angaben ohne Gewähr

## Was kann ich tun, wenn ich schlecht schlaf?

Belastende Situationen (ob beruflich oder privat) wirken sich bei vielen auf die Qualität des Nachtschlafs aus. Dies ist grundsätzlich noch kein Grund zur Sorge. Treten Schlafprobleme aber über einen längeren Zeitraum auf und ist der Schlaf-Wach-Rhythmus durcheinander geraten, können die nachfolgende Regeln helfen, um zu einem erholsamen Schlaf zurückzufinden.

### » Gehen Sie nur zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind

Ziel ist es, regelmäßig zu einer bestimmten Zeit ins Bett zu gehen. Sollte dies nicht möglich sein, gehen Sie erst dann zu Bett, wenn sie wirklich richtig müde sind. Achten Sie auf Ihren Körper und verpassen Sie nicht Ihren Müdigkeitspunkt!

### » Stehen Sie jeden Morgen zur gleichen Zeit auf, unabhängig davon, wie viel Sie in der Nacht geschlafen haben

Wenn Sie eine Nacht weniger geschlafen haben, erhöht sich der „Schlafdruck“ für die nächste Nacht. Halten Sie keinen Mittagschlaf oder Nickerchen zu anderen Tageszeiten z. B. abends beim Fernsehen. Auch dadurch erhöht sich der „Schlafdruck“ am Abend und verlängert die Schlafdauer. Das gilt auch für das Wochenende.

### » Verkürzen Sie Ihre Bettzeiten

Versuchen Sie eine Zeit lang, Ihre Bettzeiten zu verkürzen, indem Sie später zu Bett gehen und früher aufstehen. Wenn Sie nach einiger Zeit unter dieser kürzeren Bettzeit wieder gut ein- und durchschlafen können, erweitern Sie wieder schrittweise Ihre Bettzeit um ca. 30 Min pro Woche.

### » Keine Aktivitäten im Bett wie Fernsehen, Lesen oder Essen

Benutzen Sie Ihr Bett nur zum Schlafen. Ausgenommen sind davon sexuelle Aktivitäten.



» Wenn Sie nicht einschlafen können, stehen Sie wieder auf und gehen in ein anderes Zimmer. Machen Sie etwas Angenehmes  
Ziel ist es, dass Ihr Bett mit Schlaf verbunden ist und nicht mit quälendem Wachliegen. Dasselbe gilt, wenn Sie nachts aufwachen und nicht durchschlafen können.

### » Nach dem Mittagessen keine koffeinhaltigen Getränke (z. B. Kaffee, Cola, Schwarzttee usw.) trinken

Koffein hat eine stimulierende/anregende Wirkung auf das Nervensystem und kann somit den Schlaf beeinträchtigen.

### » Kein Alkohol und keinesfalls Schlafmittel einsetzen

Alkohol kann das Einschlafen zwar etwas beschleunigen, unterdrückt aber den Tief- und REM-Schlaf. Hierdurch wird der Schlaf gegen Morgen oberflächlicher und durch Wachperioden unterbrochen.

### » Verzichten Sie auf Appetitzügler

Appetitzügler können stimulierend auf das Nervensystem wirken und dadurch den Schlaf beeinträchtigen.

### » Keine schweren Mahlzeiten am Abend

Essen Sie am Abend keine schweren Mahlzeiten mehr, da durch die erhöhte Magen- und Darmtätigkeit der Schlaf unruhiger werden kann.

### » Regelmäßige körperliche Aktivitäten

Regelmäßige körperliche Aktivitäten wirken sich günstig auf den Schlaf aus, denn sie erhöhen die Tiefschlafanteile. Sportliche Aktivitäten sollten allerdings nicht in den Abendstunden ausgeübt werden.

### » Allmähliche Verringerung geistiger und körperlicher Anstrengung vor dem Zubettgehen

Keine anstrengenden körperlichen und geistigen Tätigkeiten direkt vor dem Schlafengehen ausüben, sondern den Tag ruhig ausklingen lassen.



Den Tag ruhig ausklingen lassen.

### » Im Schlafzimmer für eine angenehme Atmosphäre sorgen

Das Schlafzimmer sollte richtig temperiert, dunkel und möglichst nicht sehr laut sein.

### » In der Nacht nicht auf die Uhr schauen

Drehen Sie Ihren Wecker um, so dass sich das Ziffernblatt nicht in Ihrem Gesichtsfeld befindet. Hiermit sollen Gewohnungsprozesse und „Sich-selbst-erfüllende-Prophezeiung“ durchbrochen werden.

### » Lichtexposition am Morgen

Sonnenlicht, insbesondere am Morgen, wirkt sich positiv und stabilisierend auf den Schlaf-Wach-Rhythmus aus. Lichtexposition abends (Computer- und Handybildschirm!) kann den Einschlafprozess stören. Also am besten 2 Stunden vor dem Einschlafen keine elektronischen Geräte mehr nutzen. Zuvor können Sie auch den Nachtmodus vieler Geräte nutzen.