

Gudrun Klein · Michael Bohne



# Bitte schlafen!

Klopfen als Selbsthilfe  
bei Schlafstörungen

**ZUSATZMATERIAL**

**CARL-AUER** 

## Erinnerungshilfe 1: Anleitung in der Nacht

- **Schreiben Sie in der Nacht ohne Licht auf**, wenn Sie etwas beschäftigt.
- Richten Sie ihre **Aufmerksamkeit auf das Nicht-schlafen-Können** und eventuelle andere unangenehme Gedanken und Gefühle.
- Spüren Sie **im Körper**, wo Sie diese **wahrnehmen**.
- **Überkreuzübung**
- **Selbstberuhigungsübung**: Nehmen Sie dabei diese Gefühle und Gedanken auf und nehmen Sie sich selbst damit an.
- **Klopfen: Denken Sie an das Schlafproblem** und die anderen Gedanken und Gefühle, **spüren Sie im Körper, wo es sich unangenehm anfühlt** und **klopfen** Sie die 16 Punkte bzw. **Lieblingsspunkte (Gähnen)**.
- **Zwischenentspannung**: Klopfen Sie den Handrückenpunkt – dabei Augenbewegungen machen, summen, zählen, summen.
- Nehmen Sie Ihre **Lieblingsschlafposition** ein und lassen Sie einfach geschehen, was passiert.

### *Sollten Sie nicht bald eingeschlafen sein:*

- **Wiederholen Sie die Selbstberuhigungsübung** mit z. B.: »Auch wenn ich immer noch nicht eingeschlafen bin, liebe und akzeptiere ich mich selbst so, wie ich bin.«
- **Wiederholen Sie das Klopfen** mit Gedanken wie z. B. »mein Problem, noch nicht einzuschlafen ...« und klopfen Sie die Punkte, an denen Sie u. U. gähnen mussten, so lange, bis Sie wieder gähnen, oder klopfen Sie alle 16 Punkte, wenn Sie nicht gähnen müssen.
- **Zwischenentspannung**
- Nehmen Sie Ihre **Lieblingsschlafposition** ein.
- Eventuell nochmals wiederholen

Und fühlen Sie sich bitte nicht gestresst durch diese Anleitung. Erfahrungsgemäß funktioniert es auch, wenn man mal einzelne Schritte vergisst.

### *Zusätzliche Hinweise:*

- Jeder Durchgang dauert nur **ca. zwei bis drei Minuten**.
- Halten Sie neben dem Bett einen **Notizblock und Stift bereit**.
- Schreiben Sie – **ohne Licht** anzumachen – auf, was Sie beschäftigt.
- Die Übungen werden **im Bett liegend** durchgeführt. Fühlen Sie sich wohl dabei!
- Legen Sie ein **Kissen** oder die Decke unter den Arm, wenn Sie auf dem Rücken liegen.
- Es geht auch auf der Seite liegend.

- **Extrem wichtig ist, dass Sie unbedingt an das Schlafproblem etc. denken, während Sie reiben und klopfen!** Denken Sie wie ein **Leierkasten** daran.
- **Zwei bis drei Durchgänge** sind »normal«.
- Suchen Sie Ihre **Lieblingpunkte**, an denen Sie **gähnen** können. Dann brauchen Sie nur noch diese Punkte zu klopfen, bis Sie gähnen.
- Machen Sie die Übungen mit **geschlossenen Augen**.
- Sie brauchen nachts das Problem nicht laut auszusprechen; auch das Summen, Zählen und Summen können Sie **still** tun. Klopfen Sie leise, damit Sie Ihren eventuell nebenan liegenden Partner nicht beim Schlafen stören.
- Beim Summen fällt Ihnen vielleicht **ein Schlaflied** ein. Es ist spannend, was einem so in den Sinn kommt und einen vielleicht beruhigt.
- Mit etwas Übung reicht es möglicherweise aus, **nur noch zu denken**, dass Sie die Übungen durchführen. Ihr Körper und Ihre Seele wissen dann schon, was zu tun ist.

Man kann jede Übung einzeln durchführen, wenn sie einem guttut. Vielleicht reicht schon die Durchführung einer Übung.

## Erinnerungshilfe 2: Anleitung am Tag

- Stellen sie fest, was **Sie belastet**, und schreiben Sie es eventuell auf – z. B. »Ärger über ...«
- Richten Sie **Ihre Aufmerksamkeit** auf die unangenehmen Gefühle und Gedanken.
- Spüren Sie **im Körper**, wo Sie diese **wahrnehmen**.
- **Schätzen** Sie nach jeder Übung am Tag **ein, wie stark** zwischen 0 bis 10 Sie die unangenehmen Gedanken und Gefühle **noch spüren** können. Sobald Sie bei einem Wert von 3 oder kleiner liegen, können Sie die Übungen mit der Abschlussübung beenden.
- **Überkreuzübung**
- **Selbstberuhigungsübung:** Greifen Sie dabei diese Gefühle und Gedanken auf und nehmen Sie sich selbst damit an, z. B.: »Auch wenn ich mich ärgere über ..., liebe und akzeptiere ich mich selbst so, wie ich bin.«
- **Klopfen: Denken Sie an die unangenehmen Gefühle, spüren Sie im Körper, wo es sich unangenehm anfühlt** und **klopfen** Sie die 16 Punkte, z. B.: »Mein Ärger über ... mein Ärger über ...«
- **Zwischenentspannung:** Klopfen Sie den Punkt auf dem Handrücken – dabei Augenbewegungen machen, summen, zählen, summen.
- Sollten die Gefühle noch **stärker als 3** sein, **wiederholen Sie die Schritte** ab der Selbstberuhigungsübung.
- **Wiederholen Sie die Selbstberuhigungsübung** mit z. B.: »Auch wenn ich immer noch etwas ärgerlich bin über ..., liebe und akzeptiere ich mich selbst so, wie ich bin.«
- **Wiederholen Sie das Klopfen** z. B. mit Gedanken wie »mein Restärger über ...« und klopfen Sie die 16 Punkte oder eventuell nur noch Ihre Lieblingspunkte, an denen viel passiert.
- **Zwischenentspannung**
- **Abschlussentspannung**, wenn der Wert 3 oder kleiner ist.

### *Zusätzliche Hinweise:*

- Sie können die Übungen am Tag lernen, um sie nachts »**wie im Schlaf**« durchführen zu können.
- Sie können schon am Tag für eine ruhige Nacht sorgen, indem Sie unangenehme Gefühle **am Tag verarbeiten**, damit diese die Nachtruhe nicht mehr stören.
- Das Klopfen am Tag führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Wohlbefinden.
- **Es ist extrem wichtig, dass Sie unbedingt an die unangenehmen Gefühle und Gedanken denken, während Sie reiben und klopfen!**

- Am Tag ist es hilfreich, die Gedanken und Gefühle zusammenzufassen, sie **laut auszusprechen** und dabei zu reiben oder zu klopfen.
- Am Tag ist es hilfreich, die Stärke des Gefühls einzuschätzen, um nachvollziehen zu können, wie es sich im Verlauf der Zeit entwickelt.
- Man **wiederholt** so lange, bis es sich gut anfühlt.
- Man kann jede Übung einzeln durchführen, wenn sie einem guttut. Vielleicht reicht schon die Durchführung einer einzigen Übung.

## Erinnerungshilfe 3: Selbstberuhigung bei Selbstvorwürfen (Selbstverzeihübung)

*Auch wenn ich mir (immer noch) vorwerfe, dass*

---

*liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.* (Oder eben eine individuelle Formulierung, ggf. Verdünnung der Selbstberuhigung. Beim Aussprechen der Selbstberuhigung mit der flachen Hand auf dem Selbstberuhigungspunkt kreisen)

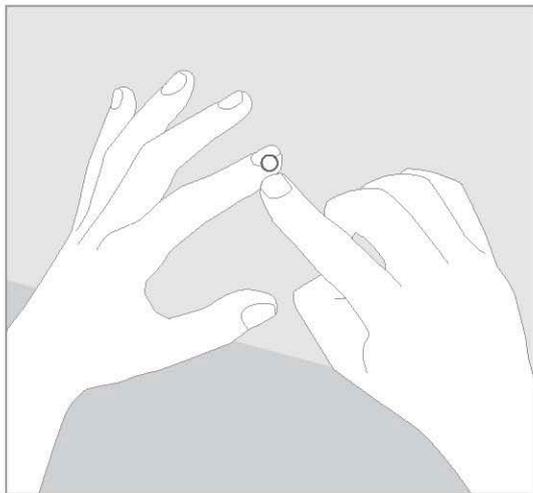
Oder:

*Auch wenn ich mir (immer noch) den Vorwurf mache, dass*

---

*liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*

Nun folgt ein **wichtiger Zwischenschritt**, bei dem man sich fragen sollte, **ob man nicht anders konnte oder nicht anders wollte**. Wenn man nicht anders *konnte*, als so zu handeln, wie man gehandelt hat, könnte man noch folgenden Satz zweimal laut aussprechen (dabei den Zeigefinger klopfen, siehe folgende Abbildung)



*Und jetzt verzeihe ich mir voll und ganz, da mir klar wird, dass ich nicht anders konnte – und dazu stehe ich jetzt!*

Der Zusatz »**und dazu stehe ich jetzt**« wird meist als sehr entlastend und selbstwertstärkend erlebt.

Wenn man nicht anders **wollte**, als so zu handeln, wie man gehandelt hat, könnte man folgenden Satz zweimal laut aussprechen und dabei wieder den Zeigefinger beklopfen:

*Und jetzt verzeihe ich mir voll und ganz, da mir klar wird, dass ich zu diesem Zeitpunkt nicht anders wollte – und dazu stehe ich jetzt!*

Auch der Wille hat ja bekanntlich seine Berechtigung. Zeigefinger dabei klopfen.

## Erinnerungshilfe 4: Selbstberuhigung bei Vorwürfen anderen gegenüber (Verantwortung-beim-anderen-belassen-Übung)

Bei Vorwürfen anderen gegenüber sollte man auf alle Fälle die Selbstberuhigungsübung zweimal laut aussprechen (dabei mit der flachen Hand auf dem Selbstberuhigungspunkt kreisen), z. B.:

*Auch wenn ich (z. B. Name des Kindes, dem Partner oder Mama etc.) (immer noch) vorwerfe, dass sie ..., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*

Jetzt folgt Ihr persönlicher Satz mit den für Sie wichtigen Namen: *Auch wenn ich \_\_\_\_\_ (immer noch) vorwerfe, dass*

*\_\_\_\_\_*,  
*liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*

Auch hier sollte nun der **Zwischenschritt** erfolgen, bei dem man sich fragt, **ob der andere nicht anders gekonnt oder nicht anders gewollt hatte:**

*Auch wenn \_\_\_\_\_ nicht anders konnte/ wollte, als ..., liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin, und lasse seinen/ihren Anteil der Verantwortung für dieses Verhalten bei ihm/ihr und übernehme meinen Teil der Verantwortung!*

Während des Aussprechens mit der flachen rechten Hand auf dem Selbstberuhigungspunkt links kreisen und den linken Arm gestreckt nach hinten ausstrecken. Es empfiehlt sich, beim Thema Vorwürfe zu bedenken, dass man selbst es ist, der leidet, wenn man sich oder anderen einen Vorwurf macht. Außerdem erreichen ja Vorwürfe, die man anderen macht, diese nicht unbedingt, bzw. es ist fraglich, ob sich das gewünschte Verhalten durch Vorwürfe aktivieren lässt. Wenn ja, dann kann es zumindest sein, dass im Falle von Kindern, denen man Vorwürfe gemacht hat, diese mit einem schlechten Gewissen oder Schuldgefühlen reagieren.

Wofür sollte es dann gut sein? Im günstigsten Fall ist Ärger ein handlungsmotivierendes Gefühl. Aber dann sollte man sich auch überlegen, in welche Handlung der Ärger münden könnte (z. B. Meinung sagen, Kind nachvollziehbar bestrafen etc.).

**Merke:** Sollte man sich oder anderen (Kind, Partner, Eltern etc.) weiterhin Vorwürfe machen wollen, darunter aber leiden, könnte man folgende Selbstberuhigungsübung anwenden und dabei den Selbstberuhigungspunkt reiben. Bei Selbstvorwürfen:

*Auch wenn ich lieber weiter leide, anstatt mir zu verzeihen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.* Bei Vorwürfen anderen gegenüber:

*Auch wenn ich lieber weiter leide, anstatt die Verantwortung bei \_\_\_\_\_ [Namen eintragen] zu belassen, liebe und akzeptiere ich mich so, wie ich bin.*

Man könnte auch einfach nur mal für ein paar Stunden so tun, als würde man sich selbst verzeihen bzw. die Verantwortung bei dem

belassen, dem man einen Vorwurf macht, und neugierig reinspüren, was das für einen Unterschied ergibt. Bei eigener realer Schuld geht es natürlich immer erst darum, die Verantwortung für das Getane zu übernehmen. Ferner ist es wichtig, für einen Ausgleich zu sorgen, d. h., sich um Wiedergutmachung zu bemühen bzw. irgendetwas Gutes in die Welt zu bringen, das vielleicht als eine Art *Ausgleich* dienen könnte.

## **Wenn mangelnde Selbstakzeptanz nicht das Thema ist**

Die Selbstakzeptanzformulierung, wie z. B. »*Auch wenn ich ..., achte und schätze ich mich so, wie ich bin*« ist oft heilsam, notwendig und guttugend. Es gibt aber immer wieder Menschen, die glaubhaft versichern können, dass mangelnde Selbstberuhigung (Grundbedürfnis Beziehung und Selbstbeziehung) nicht ihr Problem ist, und die von der Selbstakzeptanz nicht wirklich profitieren. In solchen Fällen geht es gar nicht so sehr um fehlende Selbstakzeptanz bzw. um die Verletzung des Grundbedürfnisses Beziehung und Selbstbeziehung, sondern ggf. um die Verletzung anderer Grundbedürfnisse wie Autonomie oder Sicherheit. Dann könnten sich folgende Sätze als hilfreich erweisen<sup>1</sup>:

### **Grundbedürfnis Sicherheit:**

Auch wenn ich ...,

- bleibe ich in Sicherheit.
- bleibe ich in meiner Kompetenz.
- behalte ich den Überblick.
- ...

### **Grundbedürfnis Autonomie:**

Auch wenn ich ...,

- bleibe ich souverän und gehe meinen eigenen Weg.
- genüge ich meinen Ansprüchen und bin mit mir / meiner Leistung einverstanden.
- bestimme ich, was gut für mich ist.
- nehme ich mir meinen Raum.
- ...

---

<sup>1</sup> Vielen Dank an Gabriela von Witzleben für die Erweiterung der Selbstberuhigungsätze in diese Richtung.

## Erinnerungshilfe 5: Anleitung zur Behandlung von Albträumen

### Anleitung zur Behandlung der Albträume in der Nacht

- **Schreiben Sie den Albtraum eventuell auf**, ohne Licht zu machen.
- Richten Sie ihre **Aufmerksamkeit auf die Erregung Ihres Körpers und die Gefühle**, die durch den Albtraum entstanden sind.
- Spüren Sie **im Körper**, wo Sie diese **wahrnehmen**.
- **Überkreuzübung**
- **Selbstberuhigungsübung** – greifen Sie dabei diese Gefühle und Gedanken auf und nehmen Sie sich selbst damit an.
- **Klopfen: Denken Sie an die Erregung im Körper und die Gefühle des Albtraums, spüren Sie im Körper, wo es sich unangenehm anfühlt und klopfen Sie die 16 Punkte.**
- **Zwischenentspannung:** Klopfen Sie den Handrückenpunkt – dabei Augenbewegungen machen, summen, zählen, summen.
- **Nehmen Sie Ihre Lieblingsschlafposition ein** und lassen Sie das Übrige geschehen.

*Sollten Sie nicht bald eingeschlafen sein:*

- **Wiederholen Sie die Selbstberuhigungsübung** mit Gedanken wie z. B.: »Auch wenn ich immer noch mit dem Albtraum beschäftigt bin und nicht einschlafen kann, achte und schätze ich mich selbst so, wie ich bin«.
- **Wiederholen Sie das Klopfen** mit z. B. den Gedanken: »Meine Reaktion auf den Albtraum und mein Problem, noch nicht wieder einzuschlafen ...«
- **Zwischenentspannung**
- Nehmen Sie Ihre **Lieblingsschlafposition** ein
- Wiederholen Sie diese Schritte eventuell erneut.

### Anleitung zur Nachbehandlung der Albträume am Tag

- Stellen Sie fest, was **Sie belastet**, schreiben Sie eventuell auf. Zum Beispiel: »Nachklingen des Albtraums, Erschöpfung nach der geringeren Erholung der Nacht, Ängste vor der nächsten Nacht, Ärger über den Albtraum«.
- Richten Sie **ihre Aufmerksamkeit** auf die unangenehmen Gefühle und Gedanken.
- Spüren Sie **im Körper**, wo Sie diese **wahrnehmen**.
- **Schätzen Sie nach jeder Übung am Tag ein, wie stark** zwischen 0 bis 10 Sie die unangenehmen Gedanken und Gefühle **noch spüren**

können. Sobald Sie einen Wert von 3 oder kleiner haben, können Sie die Übungen mit der Abschlussübung beenden.

- **Überkreuzübung**
- **Selbstberuhigungsübung:** Greifen sie die Gefühle und Gedanken auf und nehmen Sie sich selbst damit an. Zum Beispiel: »Auch wenn der Albtraum noch in mir nachklingt ... liebe und akzeptiere ich mich selbst so, wie ich bin« etc.
- **Klopfen: an die unangenehmen Gefühle denken, im Körper spüren, wo es sich unangenehm anfühlt** und die 16 Punkte **klopfen**. Zum Beispiel: »Das Nachklingen des Albtraumes in mir ... das Nachklingen des Albtraumes in mir ...«
- **Zwischenentspannung:** Klopfen sie den Handrückenpunkt – dabei Augenbewegungen machen, summen, zählen, summen.
- Sollten die Gefühle noch **stärker als 3** sein, **wiederholen Sie die Übungen** ab der Selbstberuhigungs- oder der Überkreuzübung.
- **Wiederholen Sie die Selbstberuhigungsübung** z. B. mit: »Auch wenn immer noch etwas in mir nachklingt ... achte und schätze ich mich selbst so, wie ich bin.«
- **Wiederholen Sie das Klopfen** mit Gedanken wie »mein Restnachklingen ...« und klopfen Sie die 16 Punkte oder eventuell nur noch ihre Lieblingspunkte, an denen viel passiert.
- **Zwischenentspannung**
- **Abschlussentspannung** wenn der Wert 3 oder kleiner ist.

## Fragebogen zur Schlafhygiene

Was zu bedenken ist:	Wie ist es bei mir?	Was kann ich tun?
<b>Wandel im Leben:</b>		
In welchem Alter entwickelte sich die Schlafstörung bei mir?		
Verändert sich zu der Zeit bei den meisten altersbedingt etwas?		
Bin ich eine »Nachteule« oder »Lerche« oder etwas dazwischen?		
<b>Regelmäßigkeit:</b>		
Stehe ich zur gleichen Zeit morgens auf? »Ankerpunkt«		
Habe ich am Wochenende einen anderen Rhythmus?		
Schlafe ich am Tag?		
Schlafe ich vor dem Fernseher?		
Gehe ich müde ins Bett?		
Wieviel Schlaf über 24 Stunden habe ich in der Regel?		
Sorge ich für viel Licht am Morgen?		
Esse ich regelmäßig?		
<b>Muntermacher:</b>		
Trinke ich Kaffee, wann am Tag das letzte Mal?		
Trinke ich Tee (grün oder schwarz), wann das letzte Mal?		
Trinke ich Cola oder Energy Drinks, wann das letzte Mal?		
Esse ich abends noch dunkle Schokolade?		
Trinke ich abends Alkohol, wann vor dem Schlafengehen?		
Rauche ich, wann die letzte Zigarette?		
Konsumiere ich Cannabis?		

Was esse ich am Abend, leichte oder schwere Kost, wie lange vor dem Schlafen?		
Sehe ich fern? Was sehe ich, regt es mich an?		
Nutze ich Laptop, Handy, Flachbildschirm, PC vor dem Schlafen? Bis wann?		
<b>Müdemacher:</b>		
Bewegung am Tag fördert den Schlaf. Wie viel Bewegung habe ich?		
Bewege ich mich, nachdem ich Stress hatte?		
Nach 20.00 Uhr möglichst keinen intensiven Sport mehr!		
Mache ich einen Abendspaziergang?		
Fahre ich meine Aktivitäten abends runter, mache ich beruhigende Dinge?		
Schreibe ich mir am frühen Abend auf, was mich am Tag beschäftigt hat?		
Habe ich ein schönes Ritual vor dem Zubettgehen?		
<b>Nächtliche Schlafdiebe:</b>		
Wecker sind Wecker, wenn man nachts auf sie schaut! Sehe ich nachts auf den Wecker?		
Mache ich nachts das Licht an?		
Grüble ich nachts?		
Esse ich nachts noch etwas?		