

**E**rholbarer Schlaf ist für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sehr wichtig. Zu einem erholsamen Schlaf gehört es aber nicht nur, abends zügig einschlafen zu können, sondern auch bis zur gewünschten Aufstehzeit durchzuschlafen. Woran es liegen kann, dass Ihr zu früh aufwacht, und was Ihr dagegen tun könnt, erfahrt Ihr hier.



## Ursachen des Frühaufwachens

Wenn Ihr schon lang, bevor der Wecker klingelt, wach seid, Euch im Bett herumwälzt und trotz Müdigkeit nicht mehr einschlafen könnt, kann es sein, dass Ihr an einer **Ausschlafstörung** leidet. Wie bei Einschlaf- oder Durchschlafstörungen sind die Ursachen meist in folgenden Bereichen zu suchen:

- Äußere Ursachen: Lärm, Licht, Kaffee, Alkohol etc.
- Psychosoziale Ursachen: Stress, Unruhe, Angst etc.
- Körperliche Ursachen: Schmerzen, Erkrankungen, Hormonhaushalt etc.

Eine akute Ausschlafstörung stellt oftmals nur ein akutes Problem dar. Soll heißen: Wenn Ihr die Ursache ausfindig machen könnt, lässt sich oft auch das Problem rasch beseitigen. Wenn nicht, helfen Euch womöglich unsere Tipps auf diesem Infoblatt. Wenn auch diese nichts bringen, solltet Ihr gemeinsam mit Experten auf die Suche nach Ursachen gehen.

## Stimuluskontrolle und kognitive Techniken

Die sogenannte **Stimuluskontrolle** zielt darauf ab, wieder eine gedankliche Verbindung (Assoziation) zwischen dem Bett und dem Schlafen herzustellen. Denn wird das Bett länger für andere Aktivitäten als Schlafen genutzt (bspw. Grübeln), reagiert der Körper beim Anblick des Betts nicht mit Müdigkeit, sondern Unruhe oder im schlimmsten Fall mit Angst. Daher raten wir Euch Folgendes:

- Nutzt das Bett nur zum Schlafen und für Sexualität.
- Geht erst dann ins Bett, wenn Ihr wirklich müde seid.
- Wenn Ihr nicht schlafen könnt, verlasst das Bett wieder.

Eine wichtige Rolle beim Frühaufwachen spielen negative Gedanken wie Sorgen oder Ängste – insb. vor der Schlaflosigkeit! **Kognitive Techniken** können helfen, Euch mit diesen Gedanken konstruktiv zu befassen. Ihr findet diese Techniken als Erklärvideos unter „Schlaf Tipps“ auf [www.letsleep.de](http://www.letsleep.de).

### LETSLEEP-TIPPS

- Die Uhrzeit sollte Euch in der Nacht nicht interessieren. Vertraut Eurem Wecker. Dieser weckt Euch verlässlich.
- Falls Ihr erneut viel zu früh aufwacht, bleibt zunächst liegen und baut keinen Druck auf.
- Wenn Ihr über unerledigte Arbeitsaufgaben nachdenkt, dann möglichst „problemlösend“ und nicht „sorgenvoll“.
- Stift und Papier neben dem Bett helfen, einen Gedanken festzuhalten, um sich ihm später zu widmen.
- Meidet den Blick auf das Handy. Nachrichten, Mails oder auch nur das Licht des Displays können Euch zusätzlich wach machen.