

Frühaufwachen



Erholsamer 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 Sie zu früh aufwachen, und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie hier.



Ursachen des Frühaufwachens

Wenn Sie schon lang, bevor der Wecker klingelt, wach sind, sich im Bett herumwälzen und trotz Müdigkeit nicht mehr einschlafen können, kann es sein, dass Sie an einer **Ausschlafstörung** leiden. 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 Sie die Ursache ausfindig machen können, lässt sich oft auch das Problem rasch beseitigen. Wenn nicht, helfen Ihnen womöglich unsere Tipps auf diesem Infoblatt. Wenn auch diese nichts bringen, sollten Sie 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 Ihnen Folgendes:

- Nutzen Sie das Bett nur zum Schlafen und für Sexualität.
- Gehen Sie erst dann ins Bett, wenn Sie wirklich müde sind.
- Wenn Sie nicht schlafen können, verlassen Sie das Bett wieder.

Eine wichtige Rolle beim Frühaufwachen spielen negative Gedanken wie Sorgen oder Ängste – insb. vor der Schlaflosigkeit! **Kognitive Techniken** können helfen, sich mit diesen Gedanken konstruktiv zu befassen. Sie finden diese Techniken als Erklärvideos unter „Schlaf Tipps“ auf www.letsleep.de.

LETSLEEP-TIPPS

- Die Uhrzeit sollte Sie in der Nacht nicht interessieren. Vertrauen Sie Ihrem Wecker. Dieser weckt Sie verlässlich.
- Falls Sie erneut viel zu früh aufwachen, bleiben Sie zunächst liegen und bauen keinen Druck auf.
- Wenn Sie über unerledigte Arbeitsaufgaben nachdenken, dann möglichst „problemlösend“ und nicht „sorgenvoll“.
- Stift und Papier neben dem Bett helfen, einen Gedanken festzuhalten, um sich ihm später zu widmen.
- Meiden Sie den Blick auf das Handy. Nachrichten, Mails oder auch nur das Licht des Displays können Sie zusätzlich wach machen.