

# SCHLAF-BRIEF

## SCHLAFEN | nächtliches Aufwachen

### Fragen:

Wachst du jede Nacht auf?

- Welche Uhrzeit wachst du auf?
- Wie lange bist du jeweils wach?
- Wann kannst du ohne Probleme wieder einschlafen?
- Was denkst du über dein Aufwachen?
- Wäre ein Kurs etwas, was dir weiter hilft?

**Glücksjahr auf**  
**[www.schlaf-laden.ch](http://www.schlaf-laden.ch)**



### Nächtliches Aufwachen

Das nächtliche Aufwachen wird von Schlafgestörten oft als eine Qual empfunden und sie glauben, dass ein guter Schläfer nie in der Nacht aufwacht.

Jedoch ist es auch bei einem guten Schläfer von bis zu zehn Mal pro Stunde möglich, dass dieser erwacht. Manchmal ist dies nur für wenige Sekunden bis zu 2 Minuten, ein Erwachen bis zu 23 Mal pro Nacht ist normal. Nur kann man sich morgens meist nicht daran erinnern. Wachphasen welche jedoch länger als 5 Minuten andauern, werden den Menschen meist bewusst und dann wird der Schlaf als gestört empfunden. Auch dann muss es noch nicht zwingend eine Schlafstörung sein, denn es kann auch sein, dass ihr eigener genetischer Urinstink sie jeweils in der Nacht weckt, da dies ein Schutzmechanismus von früher ist, um die Umgebung usw zu prüfen. In einfachen Aufwach Fällen ist es eine Wohltat, wenn man sich seinen Wachphasen (der mögliche Grund des erwachen) bewusst wird und dann damit lernt umzugehen.

### Wichtig

Sich klarwerden, aus welchem Grund man jeweils erwacht!

