

Vorwort	7
Einleitung	9
1 Ab wann wird das Schlafproblem eine Schlafstörung? – Die Probleme der Klassifikation	9
2 Persistenz jugendlicher Schlafstörungen	12
3 Diagnostik jugendlicher Schlafstörungen	12
Konzeption des JuSt-Manuals	15
1 Schlafedukation und Schlafhygiene	15
2 Stimuluskontrolle	15
3 Kognitive Umstrukturierung	16
4 Entspannungstechniken	16
5 Imaginative Verfahren/moderne Hypnotherapie	17
6 Chronotherapie	17
7 Verhaltensvertrag und Belohnungssystem	17
Exkurs: Schlafrestriktion	18
Exkurs: Hypnotika	18
8 Ziele des JuSt-Behandlungsprogramms	18
9 Wirksamkeit des JuSt-Trainings	19
10 Hinweise für den/die Therapeuten	20
11 Allgemeine Hinweise für die Sitzungen	20
Sitzung 1: Jugendsitzung 1	23
Material	23
Themenübersicht	24
Begrüßung	24
Überblick und Ziele des Trainings	27
Laborordnung vorstellen	28
Das Punktesystem	29
Belohnungssystem JuSt	30
Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg	32
1.1 Sleep Lab für gesunden Schlaf	32
1.2 Sleep Lab für gestörten Schlaf	41
1.3 Sleep Lab für Imagination oder Hypnose	49
Sitzung 2: Jugendsitzung 2	57
Material	57
Themenübersicht	58
Begrüßung	58
Sitzung 2 – Inhaltlicher Einstieg	60
2.1 Sleep Lab für Schlafhygiene	60
2.2 Von den Eulen und den Lerchen	70
2.3 Sleep Lab für Imagination oder Hypnose 2	78

Sitzung 3: Elternsitzung	81
Themenübersicht	81
Begrüßung	81
Eltern-Begleitmaterialien	82
Sitzung 3 – Inhaltlicher Einstieg	83
3.1 Das Schlaflabor	83
3.2 Der Sleep Doc	84
3.3 Das Belohnungssystem	84
3.4 Die Themen	84
3.5 Informationsvermittlung	85
3.6 Erziehung und Schlaf	89
Sitzung 4: Jugendsitzung 3	98
Material	98
Themenübersicht	99
Begrüßung	99
Sitzung 4 – Inhaltlicher Einstieg	101
4.1 Sleep Lab für Schlafumgebung	101
4.2 Das Zubettgehritual	107
4.3 Sleep Lab für Schlafhygiene II	109
Sitzung 5: Jugendsitzung 4	117
Material	117
Themenübersicht	118
Begrüßung	118
Sitzung 5 – Inhaltlicher Einstieg	121
5.1 Sleep Lab für Ängste und Sorgen	121
5.2 Sleep Lab für Alpträume	131
5.3 Sleep Lab für Imagination oder Hypnose	132
Sitzung 6: Jugendsitzung 5	137
Material	137
Themenübersicht	138
Begrüßung	138
Sitzung 6 – Inhaltlicher Einstieg	141
6.1 Sleep Lab für Stress	141
6.2 Sleep Lab für Progressive Muskelentspannung	151
6.3 Das private Schlaflabor/das private Sleep Lab	156
Literaturverzeichnis	168
Stichwortverzeichnis	171

Zusatzmaterialien¹

Alle Imaginationsübungen und Schlaftagebücher können Sie unter diesem Link kostenfrei herunterladen:

<http://downloads.kohlhammer.de/?isbn=978-3-17-021341-8> (Passwort: m10bwo05)