

Begrüßung	9
Sitzung 1: Jugendsitzung 1	11
Der Sleep Doc	11
Das Punktesystem	14
Sitzung 1 – Inhaltlicher Einstieg	16
1.1 Sleep Lab für gesunden Schlaf	16
1.2 Sleep Lab für gestörten Schlaf	24
1.3 Sleep Lab für Imagination oder Hypnose	28
Sitzung 2: Jugendsitzung 2	33
Sitzung 2 – Inhaltlicher Einstieg	34
2.1 Sleep Lab für Schlafhygiene	34
2.2 Von den Eulen und den Lerchen	41
Sitzung 4: Jugendsitzung 3	49
Sitzung 4 – Inhaltlicher Einstieg	50
4.1 Sleep Lab für Schlafumgebung	50
4.2 Das Zubettgehritual	55
4.3 Sleep Lab für Schlafhygiene II	57
Sitzung 5: Jugendsitzung 4	65
Sitzung 5 – Inhaltlicher Einstieg	66
5.1 Sleep Lab für Ängste und Sorgen	66
5.2 Sleep Lab für Alpträume	76
Sitzung 6: Jugendsitzung 5	81
Sitzung 6 – Inhaltlicher Einstieg	82
6.1 Sleep Lab für Stress	82
6.2 Sleep Lab für Progressive Muskelentspannung	90
6.3 Das private Schlaflabor/das private Sleep Lab	95
6.4 Wer wird Schlafonär?	109

Sitzung 3: Elternsitzung	111
Sitzung 3 – Inhaltlicher Einstieg	113
Stichwortverzeichnis	129

Zusatzmaterialien¹

Alle Imaginationsübungen können Sie unter diesem Link kostenfrei herunterladen:
<http://downloads.kohlhammer.de/?isbn=978-3-17-021540-5>
(Passwort: ntznlwi)

1 Wichtiger urheberrechtlicher Hinweis: Alle zusätzlichen Materialien, die im Download-Bereich zur Verfügung gestellt werden, sind urheberrechtlich geschützt. Ihre Verwendung ist nur zum persönlichen und nichtgewerblichen Gebrauch erlaubt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.