Umgang mit Albträumen - Die Weckerstellmethode

Es hat sich gezeigt, dass Albträume häufig in Verbindungen mit Tatzeiten stehen. Um die Kontrolle über den Schlaf wieder zu bekommen biete sich die **Weckerstellmethode** an.

① Stellen Sie sich 15 Minuten vor der Zeit einen Wecker

② Führen sie einen kurzen Ortswechsel durch

③ Kehren sie nach der Uhrzeit wieder in ihr Bett zurück

Wenn Sie keine Regelmäßigkeit erkennen, dann stellen Sie sich in der 1. Nacht ab 0 Uhr alle zwei Stunden einen Wecker, in der 2. Nacht alle drei Stunden und in der 3. Nacht alle 4 Stunden. Danach stellen sie einen Wecker pro Nacht (es muss nicht immer ein Ortswechsel durchgeführt werden, verstärkt aber häufig den Effekt.

Durch das Wecken wird die Selbstwirksamkeit wieder hergestellt und Sicherheit vermittelt.

Angaben zu den Urhebern und Lizenzbedingungen der einzelnen Bestandteile dieses Dokuments finden Sie unter
https://www.tutory.de/entdecken/dokument/weckermethode-bei-albtraeumen