

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	11
1 Einführung	12
2 Störungsbilder und Diagnostik	15
2.1 Störungsbilder	15
2.2 Diagnostik	15
3 Psychoedukation: gesunder Schlaf und Selbstbeobachtung	46
4 Psychoedukation: Erklärungsansätze von Insomnien	89
5 Behandlung der Insomnie	129
5.1 Verhaltenstherapeutische Standardinterventionen zur Schlaf-Wach-Strukturierung	129
5.2 Kognitive und metakognitive Interventionen	170
5.3 Emotionsbasierte Interventionen	202
5.4 Entspannungsverfahren	224
6 Komorbide Insomnien	264
7 Pharmakotherapie	285
Literatur	290