



Schlafedukation – wieder erholsam schlafen

Ein Live-Online-seminar in acht Modulen – Modul 8



Reflexion der letzten Kurseinheit

Zu welchem Thema des Moduls 7 haben Sie vielleicht noch eine Frage?

Wirkung von Koffein, Alkohol und Cannabis auf den Schlaf

Schlafmythen



Umfrage

Was ist luzides Träumen?

(nur eine Antwort ist möglich)

- Klartraum, eine Fähigkeit potentiell aller Menschen, um kreativer und bewusster zu schlafen
- Eine bestimmte Form von Traumschlaf, bei der eine besonders hohe Helligkeit im Raum notwendig ist
- Eine Art „irres“ und verwirrtes Träumen



Bedeutung von Träumen im Wandel der Zeit

- Teil der Wachrealität (Naturvölker)
- göttliche Botschaft (Altertum)
- drohende körperliche/seelische Erkrankungen (Hippokrates)
- Akt der Fantasie und Vorstellungskraft (Aristoteles)
- Trugbild (Mittelalter)
- ungelöste Konflikte, unerfüllte Wünsche (19. Jh)
- Zufall (20. Jh)
- Gedächtnisbildung (20. Jh)



REM-Schlaf kann als „Traumschlaf“ bezeichnet werden

INSTANCES OF DREAM RECALL AFTER AWAKENINGS DURING PERIODS OF RAPID EYE MOVEMENTS OR PERIODS OF NO RAPID EYE MOVEMENTS

S	Rapid Eye Movements		No Rapid Eye Movements	
	Dream Recall	No Recall	Dream Recall	No Recall
DN	17	9	3	21
IR	26	8	2	29
KC	36	4	3	31
WD	37	5	1	34
PM	24	6	2	23
KK	4	1	0	5
SM	2	2	0	2
DM	2	1	0	1
MG	4	3	0	3
Totals	152	39	11	149

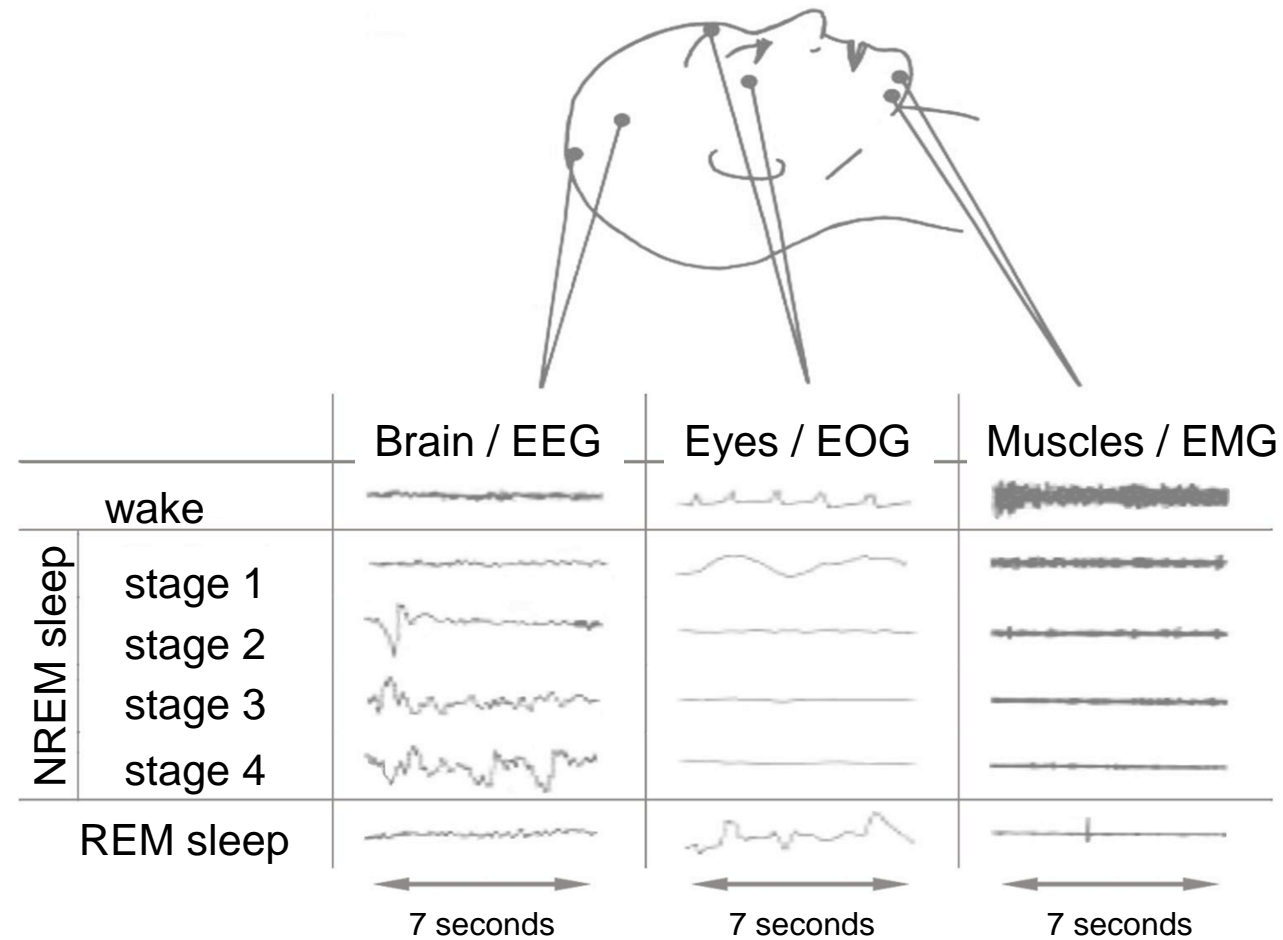


Schlafstadien nach alter Nomenklatur





Schlafstadien und ihr Muskeltonus



Schlaf verdreifacht Einsicht bzw. kreative Problemlösefähigkeit

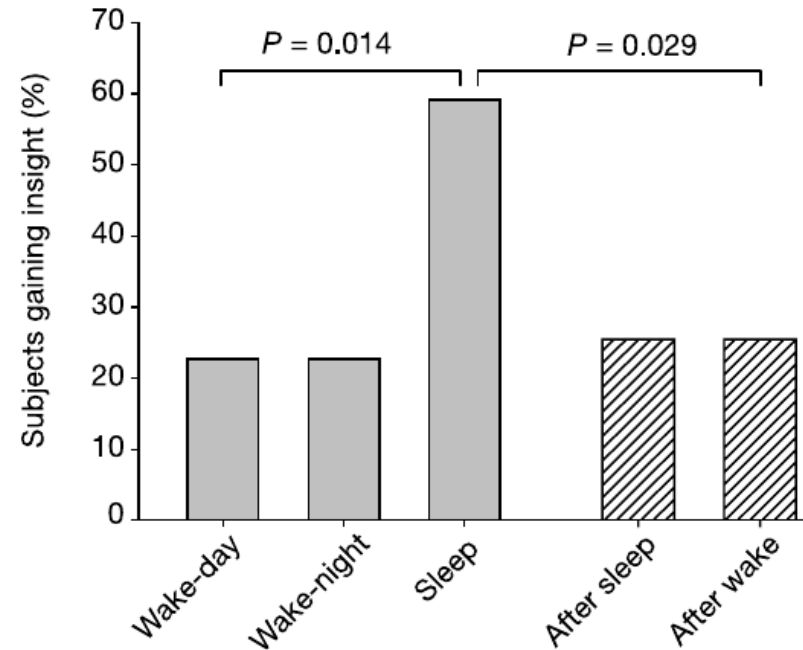
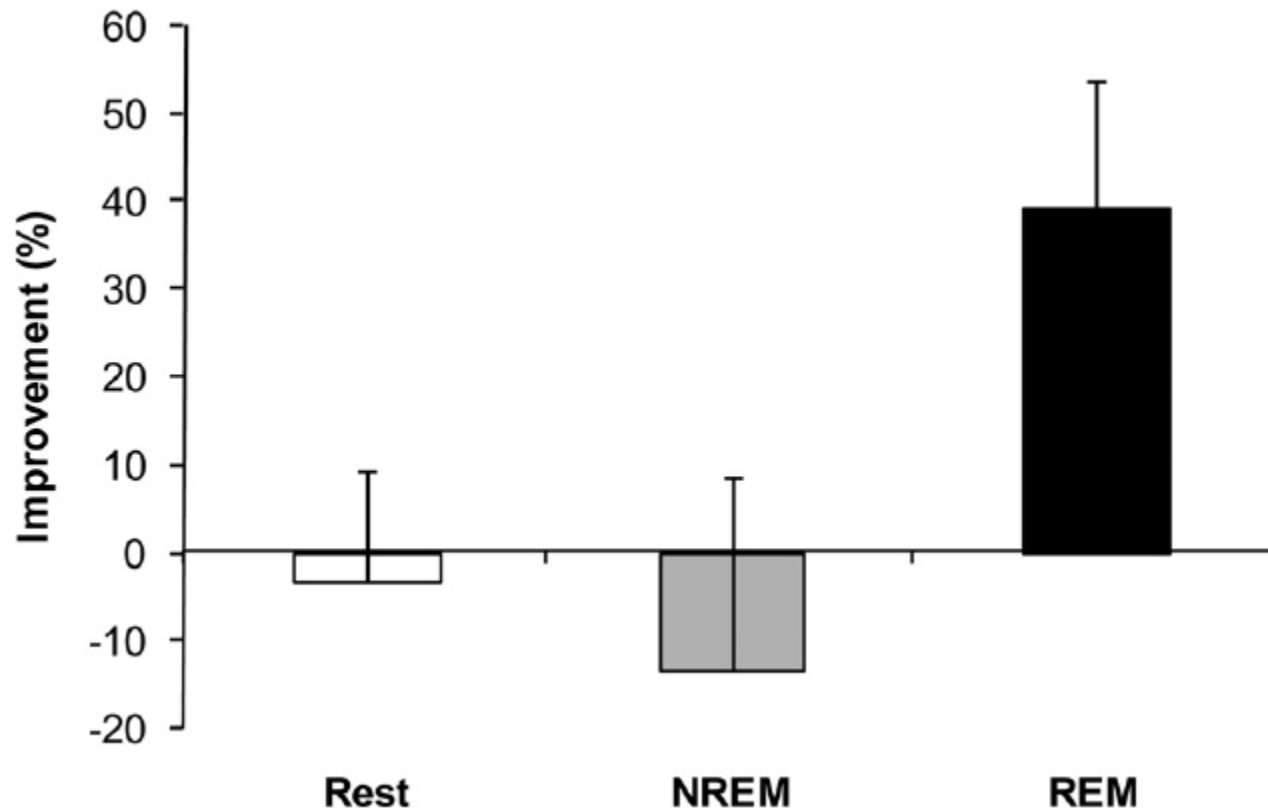


Figure 2 Effects of sleep and wakefulness on the occurrence of insight. Columns indicate percentage of subjects gaining insight into the hidden rule in the three experimental conditions of the main experiment (grey), in which subjects either slept (at night) or remained awake (at night or during daytime) between initial training and retesting, and in two supplementary conditions (hatched), where subjects were tested after nocturnal sleep or daytime wakefulness in the absence of initial training before these periods.



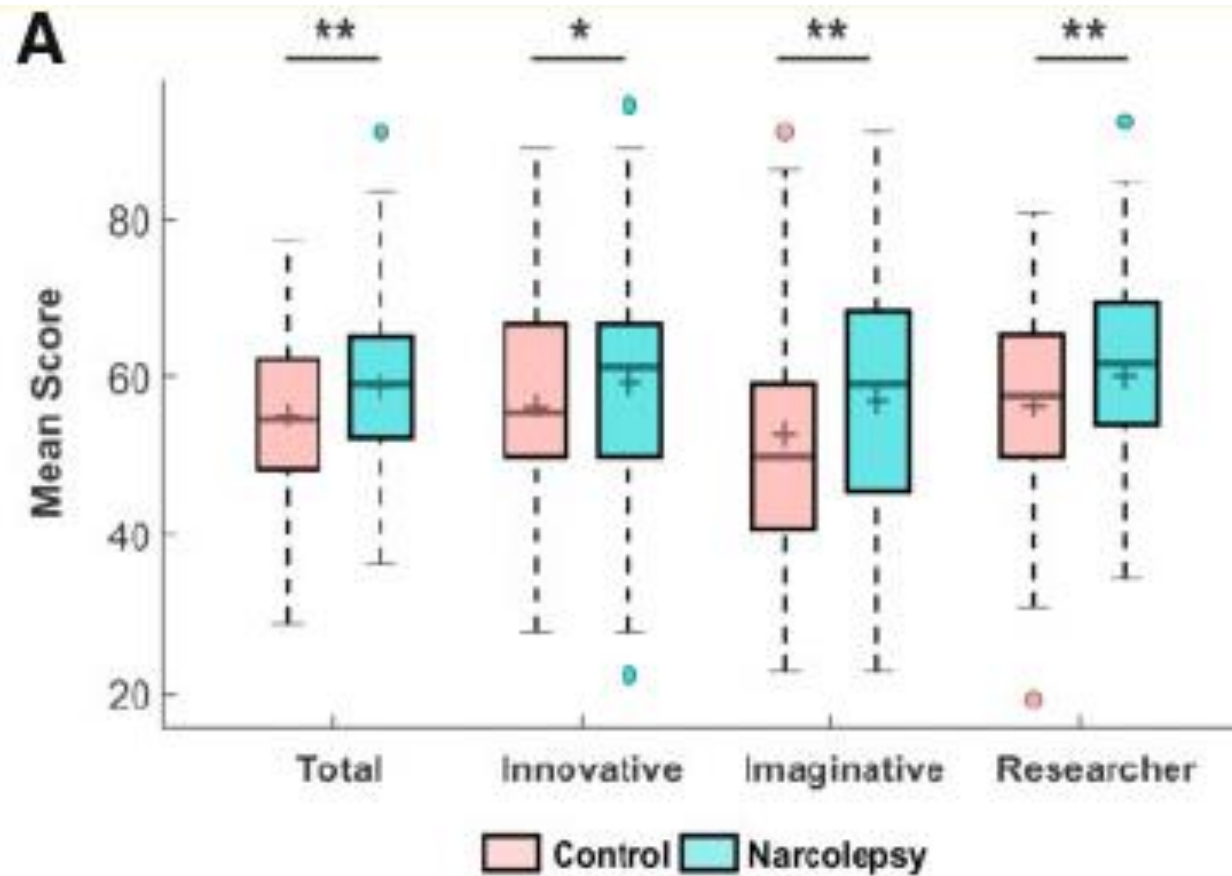
Spezifisch der REM-Schlaf steigert kreative Problemlösefähigkeit



Nap-Studie: Der REM-Schlaf erleichtert die Nutzung von Vorinformationen zur kreativen Problemlösung. Probanden, die REM-Schlaf hatten, zeigten eine signifikante Verbesserung gegenüber NREM- und ruhigen Ruhegruppen ($p = 0,047$, 1-Wege-ANOVA und Post-hoc-Analyse). Auffallend ist, dass, obwohl die Ruhe- und NREM-Nickerchen-Gruppen das gleiche Priming erhielten, sie keine Verbesserung bei den vorbereiteten "Remote Associates Test"-Items zeigten, während sich die REM-Gruppe um fast 40 % gegenüber der morgendlichen Leistung verbesserte.



Klartraum steigert Kreativität



Test des Creative Profile (TCP) bei gesunden Kontrollpersonen im Vergleich zu Probanden mit Narkolepsie.

n = 126 Gesunde und n = 185 Narkolepsie. **P = 0.01 and *P = 0.05 für Zwischen-Gruppen-Unterschied (Z-test).



Klartraum (=luzides Träumen)

Luzides Träumen ist das
Phänomen des sich Bewusstwerdens
des aktuellen Traumzustandes
während des Träumens.



Klartraum (=luzides Träumen)





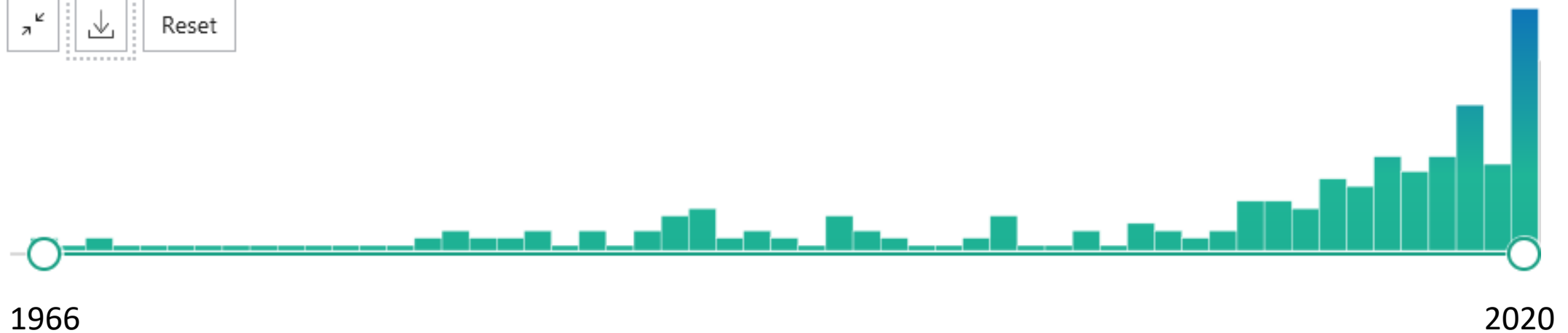
Forschung: zunehmendes Interesse an luzidem Träumen

160 Publikationen zwischen 1966 und 2020 bezüglich dieses Themas – mit zuletzt steigender Anzahl

RESULTS BY YEAR

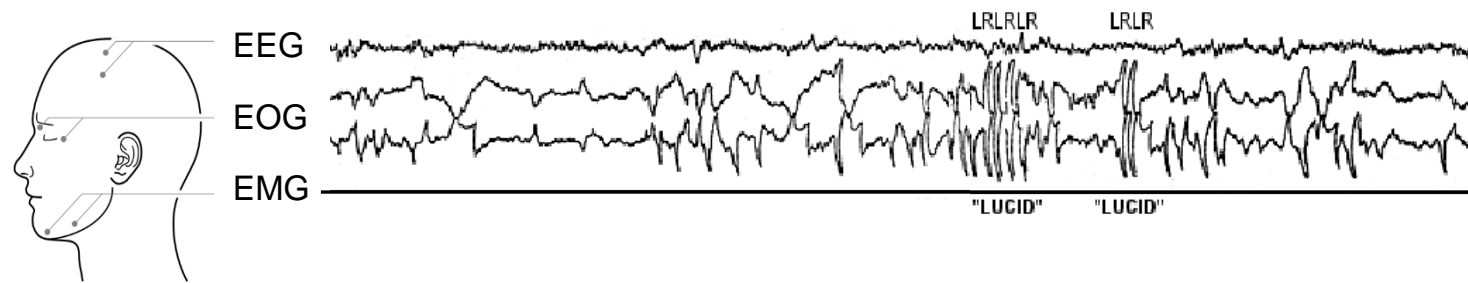
160 results

Page 2 of 16



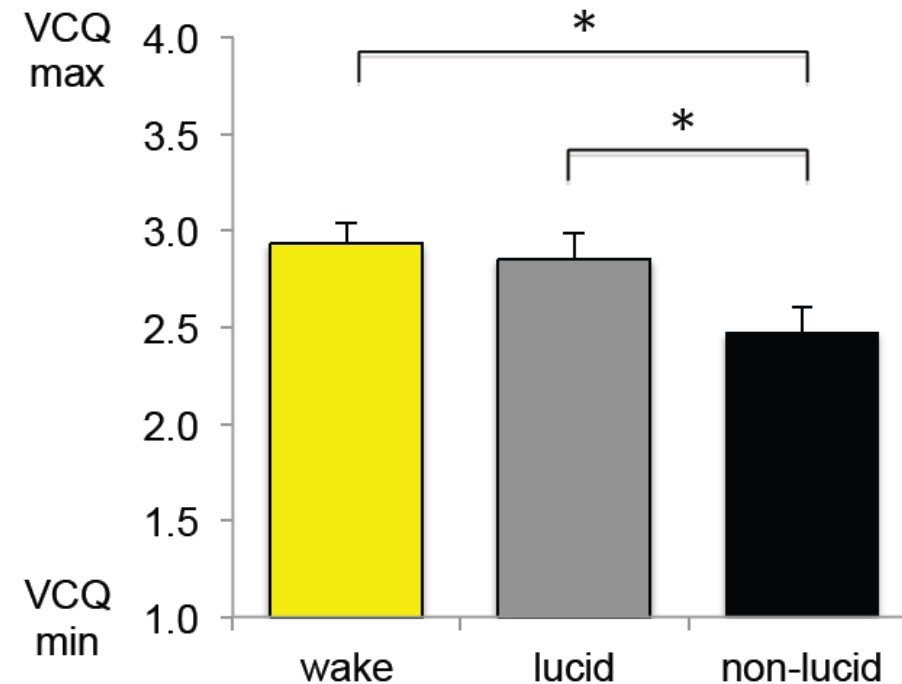


Augenzeichen im Klartraum: Links-Rechts-Links-Rechts-Links-Rechts





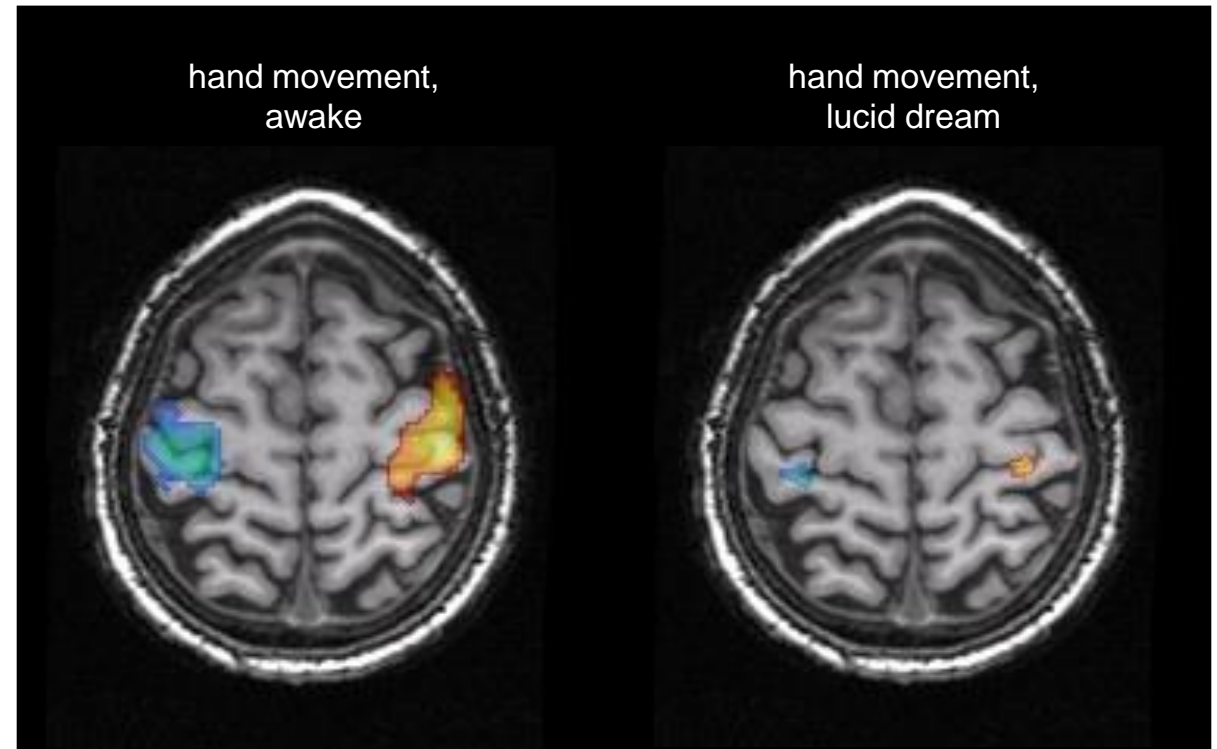
Volition (Selbstbestimmung) im Klartraum wie im Wachzustand





Neuronale Korrelate des Klartraums

Die alleinige Vorstellung während des Klartraums die Hand zu bewegen, aktiviert gleiche Hirnareale wie im Wachzustand mit einer geringeren Intensität.





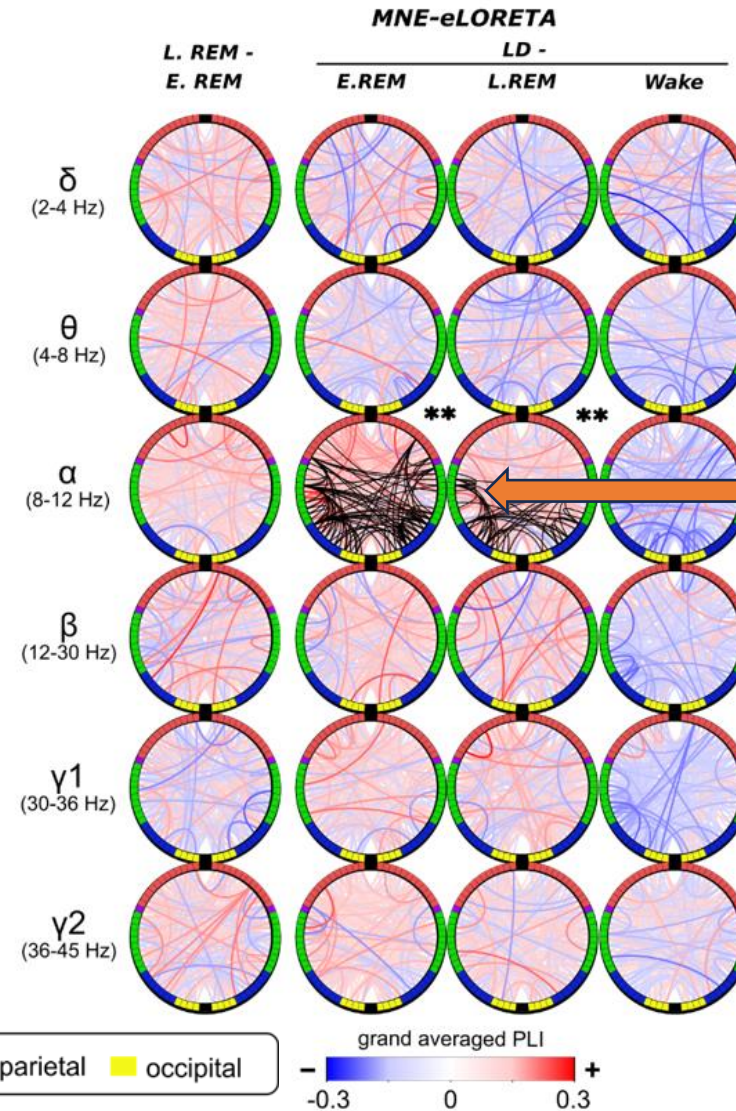
Ergebnisse der funktionalen Konnektivität beim Klartraum

Verbesserte Konnektivität im Alpha-Band mit einem markanten Knotenpunkt in der Hirnwindung des linken Schläfenlappens – beim Vergleich luzides Träumen (LD) minus „normales Träumen“ (E. REM und L. REM)

LD = luzides Träumen

E. REM = earlier non-lucid REM sleep

L. REM = later non-lucid REM sleep





Klartraum – wie lerne ich das?

- prospektive Autosuggestionen
- Denken Sie über Ihre Träume nach!
- Traumtagebuch
- wiederkehrende Themen?

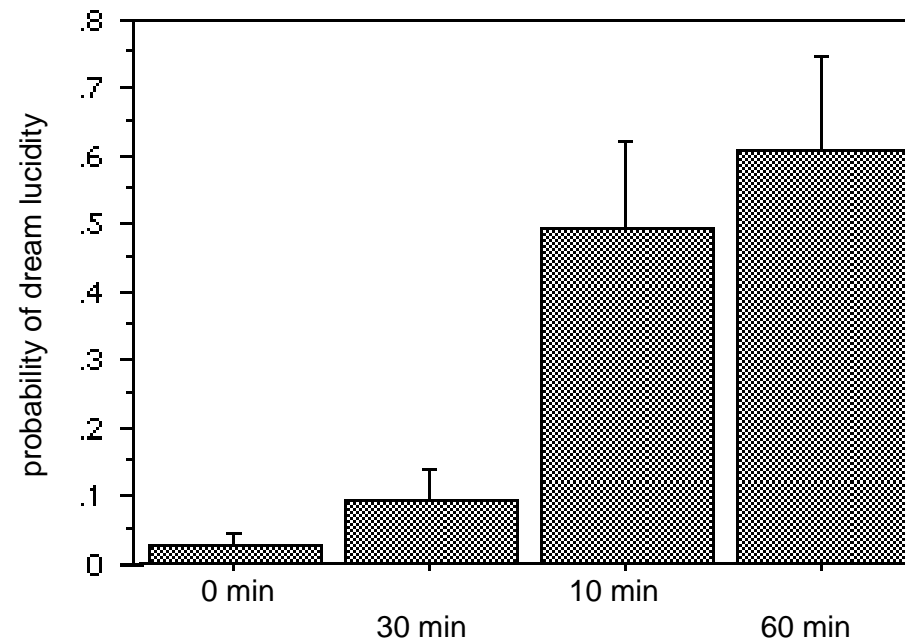


Klartraum – wie lerne ich das?

- Träume ich?
- Realitätschecks
- REM-Druck + Schlaffragmentierung
- Aufwachen-und-zurück-ins-Bett-Methode



Wachsein vor dem (erneuten) Morgenschlaf steigert Luzidität



Dauer der frühmorgendliche Wachphasen vor dem erneuten Schlafengehen



Übung: Realitäts-Check

Versuchen Sie tagsüber sich immer wieder folgende Frage zu stellen:

„Wache oder träume ich?“

Effekt: je häufiger Sie das tagsüber durchführen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich das auch im Traum fragen werden. Wenn Sie es dann während des Träumens bejahen, dann wissen Sie, dass Sie klarträumen.



Impressum siehe auch¹: <https://schlafedukation.de/impressum/>

Content-Verantwortlicher Kursanbieter:

Schlafedukation Dr. Marcel Zeising

Hildebrandstr. 16

80637 München

Tel. 089/3081674

E-Mail: zeising@schlafedukation.de

www.schlafedukation.de

¹o.g. Link ist optional, zuletzt geprüft am 05.05.2024



Kontakt bei Fragen zur Technik oder zum Inhalt

Für technische Fragen bitte hierhin wenden:

E-Mail: technik@schlafedukation.de

Tel.: 0163-2516524

Für inhaltliche Fragen bitte hierhin wenden:

E-Mail: inhalt@schlafedukation.de

Tel.: 0163-2516524