

Insomnia Severity Index – Insomnie Schweregrad Index*

Bitte schätzen Sie ein, inwiefern Ihr Schlaf **in den letzten beiden Wochen** beeinträchtigt wurde durch:

	gar nicht	leicht	mittel	schwer	sehr schwer
1. Einschlafstörungen	0	1	2	3	4
2. Durchschlafstörungen	0	1	2	3	4
3. Früherwachen	0	1	2	3	4

	sehr zufrieden	zufrieden	neutral	unzufrieden	sehr unzufrieden
4. Wie zufrieden/unzufrieden sind Sie mit Ihrem gegenwärtigen Schlaf?	0	1	2	3	4

	überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark
5. Wie stark glauben Sie, dass andere Personen die Auswirkung Ihres (schlechten) Schlafes auf Ihre Lebensqualität wahrnehmen?	0	1	2	3	4
6. Inwiefern macht Ihnen Ihr (schlechter) Schlaf zur Zeit Sorgen?	0	1	2	3	4
7. Wie stark ist Ihre Leistungsfähigkeit (z.B. Konzentration) und Ihr Wohlbefinden (z.B. Müdigkeit) tagsüber durch Ihren (schlechten) Schlaf beeinträchtigt?	0	1	2	3	4

Anleitung zur Berechnung des Insomnia Severity Index (ISI)

Bilden Sie die **Summe aus allen sieben Antworten** =

Gesamtwert

0-7: Keine klinisch bedeutsame Insomnie

8-14: Unterschwellige klinische Insomnie

15-21: Klinisch bedeutsame Insomnie (moderate Ausprägung)

22-28: Klinisch bedeutsame Insomnie (starke Ausprägung)

HelloBetter Schlafen – Inhalte

- ✓ Ohne Zuzahlung
- ✓ Leitliniengerechte Behandlung
- ✓ Von Schlafexpert:innen entwickelt



1 Psychoedukation

Teilnehmende erhalten eine Wissensvermittlung zu Schlafproblemen, erarbeiten ihren persönlichen Teufelskreis, werden ins **Schlafstagebuch** eingeführt und lernen die goldenen Regeln zur Schlafhygiene kennen.



2 Bettzeitverkürzung

In dieser Einheit erlernen Teilnehmende die Methode der Bettzeitverkürzung, berechnen basierend auf dem Tagebuch ihre Schlafeffizienz und legen ihr erstes Schlafenster im Rahmen der Bettzeitverkürzung fest.



3 Bisherige Fortschritte und Motivation

Die bisherigen Erfahrungen zur Bettzeitverkürzung werden analysiert und ausgewertet. Zudem lernen die Teilnehmenden Strategien kennen, um langfristig am Ball zu bleiben und mit möglichen Hindernissen umzugehen.



4 Stimuluskontrolle

Teilnehmende lernen die Methode der Stimuluskontrolle kennen, damit sie ihr Bett langfristig wieder mit einem angenehmen, entspannten Ort verbinden.



5 ABC-Modell | Kognitive Umstrukturierung

Mithilfe des ABC-Modells und Gedankenchecks lernen Teilnehmende, dysfunktionale Gedanken rund um das Thema Schlafen zu hinterfragen und hilfreiche Gedanken zu entwickeln.



6 Anti-Grübel-Strategien

Teilnehmende lernen, Grübelschleifen – insbesondere kurz vor dem Einschlafen – anhand verschiedener Techniken zu durchbrechen.



7 Entspannungstraining

Entspannungstechniken können beim Einschlafen und Entspannen helfen. Teilnehmende lernen verschiedene Entspannungstechniken kennen und werden darin unterstützt, die für sie passende Technik in den Alltag zu integrieren.



8 Rückfallprophylaxe

Die Teilnehmenden blicken zurück, ziehen ein Zwischenfazit und lernen die drei Stützpfiler der Rückfallprophylaxe kennen – Selbstfürsorge, Üben und den persönlichen Motivationsatz.