

Inhalt

1.	Einleitung	1
2.	Nicht erholsamer Schlaf	2
2.1.	„Gesunder“ und „gestörter“ Schlaf: Versuch einer Abgrenzung.....	2
2.2.	Schlafindikatoren.....	5
2.3.	Definition und Klassifikation der Schlafstörungen	6
2.4.	Epidemiologie	12
2.5.	Schlussfolgerungen.....	13
3.	Ätiologie: Was führt zu einem nicht erholsamen Schlaf?.....	14
3.1.	Das Teufelskreismodell der Insomnie.....	14
3.2.	Körperliche, emotionale und kognitive Übererregung.....	15
3.2.1.	Körperliche Übererregung.....	16
3.2.2.	Emotionale Übererregung	17
3.2.3.	Kognitive Übererregung	17
3.2.4.	Schlussfolgerungen.....	18
3.3.	Chronische Lebensbelastungen und akuter Stress.....	19
3.4.	Persönlichkeitsfaktoren	20
3.5.	Copingstrategien.....	22
3.5.1.	Coping: Definition	22
3.5.2.	Coping und Schlaf	23
3.6.	Aufmerksamkeitslenkungen	24
3.7.	Maladaptive Kontrollversuche	25
3.8.	Schlussfolgerungen.....	27
4.	Insomnie als ein Problem der Selbststeuerung?.....	28
4.1.	Selbststeuerung: Definition	29
4.1.1.	Exkurs: Gemeinsamkeiten und Abgrenzungen zum Neurotizismus-Konstrukt.....	32
4.2.	Selbststeuerung: Empirische Evidenz	33
4.3.	Selbststeuerung und Schlaf	35

5.	Die Auswirkungen experimenteller Bedingungsvariationen	36
5.1.	Quasiexperimentelle Belastungsvariationen.....	37
5.2.	Experimentelle Belastungsinduktionen.....	37
5.3.	Die Induktion einer abwägenden Bewusstseinslage	39
6.	Fragestellung und Hypothesen	41
7.	Studie I	44
7.1.	Methode	44
7.1.1.	Messinstrumente.....	44
7.1.2.	Stichprobe.....	49
7.1.3.	Durchführung der Untersuchung	50
7.1.4.	Statistische Analysen	50
7.2.	Ergebnisse.....	52
7.2.1.	Korrelationen	52
7.2.2.	Regressionen	54
7.3.	Diskussion	73
7.3.1.	Einschränkungen	79
8.	Fragebogenvalidierungen.....	81
8.1.	Pre-Sleep Arousal Scale (PSAS)	81
8.1.1.	Methode	82
8.1.2.	Ergebnisse.....	84
8.1.3.	Diskussion	90
8.2.	Cognitive Interference Questionnaire (CIQ)	92
8.2.1.	Methode	93
8.2.2.	Ergebnisse.....	94
8.2.3.	Diskussion	101
9.	Studie II	104
9.1.	Methode	106
9.1.1.	Design	106
9.1.2.	Unabhängige Variablen	106
9.1.3.	Abhängige Variablen.....	107
9.1.4.	Stichprobe.....	119
9.1.5.	Ablauf des Experimentes	126

9.1.6.	Statistische Analysen	131
9.2.	Ergebnisse.....	132
9.2.1.	Manipulationschecks.....	132
9.2.2.	Testung der Hypothesen	136
9.3.	Diskussion	155
9.3.1.	Einschränkungen	161
9.3.2.	Zusammenfassung.....	164
10.	Allgemeine Diskussion	165
10.1.	Ausblick.....	167
11.	Literatur	170
Anhang		187