

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

GESUNDHEIT

## Einschlafen mit List(en)

Wer abends nur schwer zur Ruhe findet, könnte es mit dem Schreiben von To-do-Listen probieren. Das wirkt – wenn man sich an eine bestimmte Technik hält.

VON THOMAS SAUM-ALDEHOFF

 11. APR 2018

Mal wieder Probleme mit dem Einschlafen, weil Ihnen in stetiger Wiedervorlage all die dringenden Vorhaben durch den Kopf gehen, die in den nächsten Tagen anstehen? Versuchen Sie es doch mal mit einer To-do-Liste: Schreiben Sie vor dem Zubettgehen knapp, aber vollständig alles auf, was Sie morgen erledigen wollen. Den Teilnehmern einer Studie an der *Baylor University* in Texas hat das geholfen. Die Forscher teilten die 57 jungen Frauen und Männer in zwei Gruppen auf. Bevor im Schlaflabor abends um halb elf das Licht ausging, schrieben die einen fünf Minuten lang auf, was am nächsten Tag zu tun war. Die anderen hingegen notierten ebenso lange, was sie bereits abgeschlossen hatten. Ergebnis: Die Probanden mit der To-do-Liste schlummerten signifikant schneller ein. Je spezifischer die persönliche Liste jeweils ausgefallen war, desto kürzer

war die Einschlafzeit. Studienleiter Michael Scullin führt den stetigen Anstieg von Ein- und Durchschlafstörungen in den westlichen Staaten auf unseren zunehmend ruhelosen Arbeits- und Lebensstil zurück: Immer bleiben Dinge unerledigt, die einen bis in die Nacht hinein verfolgen. To-do-Listen seien ein Mittel, diese gedanklichen Ermahnungen „auszulagern“ und zumindest für die Nacht aus dem Kopf zu verbannen.

DOI: 10.1037/xge0000374

---

---

---

## DIE REDAKTION EMPFIEHLT

---

BEZIEHUNG

### **Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?**

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Ego manen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

### **Burn on**

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

# MEISTGELESEN

## **1** LEBEN

### **Empathie**

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

## **2** LEBEN

### **Narzissmus**

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

## **3** GESELLSCHAFT

### **Passiv-aggressiv?**

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.