



Deine Route ins Schlafparadies

Erstes Treffen – Dauer 3 Stunden

Wir sprechen über die am weitesten verbreiteten Auslöser und Symptome von Schlaflosigkeit und die damit verbundenen Schlafstörungs-Verstärker.

Das Ringen um Schlaf muss beendet werden, damit du wieder leicht in den Schlaf findest. Nimm die Schlafstörungen als solche an und verstehe, weshalb du den Schlaf nicht kontrollieren kannst. Du entwickelst ein Verständnis dafür, wie sich deine Schlafstörung entwickelt hat, aus welchen Ereignissen und Faktoren in deinem Leben.

Erlernen der ersten Schlafübung - Schlafimagination

Du erhältst die erste Aufgabe, die dein Schlafvermögen spürbar verbessert.

Schlafhygiene

Bewusstsein, Einsicht, Erkenntnis: Hilfreiche Gewohnheiten, die du sofort umsetzen kannst: So schaffst du einen idealen Rahmen für guten Schlaf.

4 Wochen – eigene Praxis

Du beginnst, günstige Bedingungen für friedlichen und tiefen Schlaf zu schaffen. Erlaube dir kleine Schritte. Praktiziere jedoch auf jeden Fall täglich deine Schlafübung.

Auf dem halben Weg (nach zwei Wochen eigener Praxis) begegnen wir uns und sprechen miteinander (halbe Stunde). Berichte mir: Wie ist es dir ergangen? Bist du auf dem richtigen Weg? Deine Fragen?



Zweites Treffen – Dauer 3 Stunden

Rückschau: Womit hast du dich wohl gefühlt? Was passt weniger gut zu dir?

Erlerne die zweite Schlafübung - Schlafimagination. Sie berücksichtigt deine Erfahrung bis zu diesem Zeitpunkt und verstärkt dein Schlafvermögen.

Reflexion deiner Lebensbalance

Welche Bereiche deines Lebens behindern deinen Schlaf? Wir entwerfen einen Weg, wie du diese Bereiche veränderst und verbessern kannst.

4 Wochen – eigene Praxis

Du praktizierst jeden Tag die zweite Schlafübung. In kleinen Schritten verbesserst du deine Lebensbalance. In der Mitte (nach zwei Wochen) folgt ein weiteres Unterstützungsgespräch mit mir (halbe Stunde): Bist du weiterhin auf dem richtigen Weg?

Am Ziel der Reise: Abschluss-Gespräch

Wir nehmen uns die einzelnen Wegabschnitte vor und wägen ab:

Wie weit ist dein Schlafvermögen gestiegen?

Wie hast du dir den Rahmen für guten Schlaf gesetzt?

Wie hast du dein Leben in Balance gebracht?

Zusammenfassung

- Ein halber Intensiv-Tag (3 Stunden, persönlich).
- Vier Wochen eigene Praxis.
- Erstes Reflexionsgespräch nach zwei Wochen eigener Praxis (30 Minuten, Telefon oder Video).
- Ein zweiter halber Intensiv-Tag (3 Stunden, persönlich).
- Vier Wochen eigene Praxis.
- Zweites Reflexionsgespräch zwei Wochen nach dem zweiten persönlichen Schlafcoaching (30 Minuten, Telefon oder Video).
- Abschluss-Gespräch (1 Stunde, persönlich, Telefon oder Video).
- Bonus-Stunde: Thema bestimmst du

In der Summe bedeutet das: **8 Stunden persönliche Beratung + Bonusstunde**. Die Übungen bekommst du auf einer CD oder als Mp3 zum Download als Datei für deine Praxis zu Hause. Zusätzlich erhältst du ein Skript mit wichtigen Infos über das Schlafen. Die beiden Reflexionsgespräche halten dich bei der Stange. Sollten zwischendrin Fragen aufkommen, stehe ich dir mit einer kurzen Beratung zur Seite.

Ich begleite dich gerne ins Schlafparadies und freue mich auf dich

Deine

Brigitte Hettenkofer

