

Mittwoch, 12.05.

09.30 Uhr

Besser schlafen - Strategien für sich und andere

ONLINE - Seminar

Schlaf ist ein wertvolles Gut - und doch oft das Erste, das unter Druck gerät. Unruhige Nächte wirken sich auf Energie, Stimmung und Gesundheit aus. In sozialen Berufen und Betreuungseinrichtungen betrifft das sowohl die eigene Belastbarkeit als auch das Wohl der betreuten Menschen. Nahezu alle psychischen Störungen zeigen auch eine veränderte Schlafarchitektur.

Das Seminar vermittelt Wissen über gesunden Schlaf und häufige Störungen, stärkt die Selbstwahrnehmung beim Thema Schlaf und schärft den Blick für Anzeichen von Problemen bei Klient*innen. Neben theoretischem Hintergrund gibt es praxisnahe Übungen, einfache Tools und bewährte Interventionen, die sich im Alltag umsetzen lassen. Das Seminar behandelt nicht-organische Schlafstörungen.

Inhalte:

- ☒ Grundlagen zu Schlaf und Schlafstörungen
- ☒ Atemübungen, kurze Entspannungstechniken und praktische Methoden
- ☒ Beobachtung und Reflexion von Schlafverhalten
- ☒ Hilfreiche Übungen und Interventionen im Alltag
- ☒ Wearables und Gadgets im Überblick: Nutzen und Grenzen
- ☒ Erfahrungsaustausch in einem sicheren Rahmen

Mit Humor, Wissen und praktischen Impulsen zeigt das Seminar Wege zu erholsameren Nächten - für mehr Kraft im Alltag und für die Menschen, die begleitet werden.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

- ☒ Fachkräfte in sozialen Berufen
- ☒ Mitarbeitende, die eigene Schlafprobleme besser verstehen und bewältigen möchten
- ☒ Fachkräfte, die Anzeichen von Schlafstörungen bei Klient*innen erkennen und begleiten möchten
- ☒ Alle, die sich für gesunden Schlaf und praxisnahe Strategien dagegen interessieren

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

- ☒ Grundlagen zu gesundem Schlaf und häufigen, nicht-organischen Schlafstörungen
- ☒ Atemübungen, kurze Entspannungstechniken und praktische Methoden
- ☒ Beobachtung und Reflexion des eigenen Schlafverhaltens und das der Klient*innen
- ☒ Hilfreiche Übungen und Interventionen für den Alltag
- ☒ Überblick über Wearables und Gadgets: Nutzen und Grenzen
- ☒ Austausch von Erfahrungen in einem sicheren Rahmen

Kursleitung

Heijko Bauer

Diplompsychologe, Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen, Leiter der Fachgruppe Entspannungsverfahren (BDP), Deutsche Gesellschaft für Hypnose (DGH), Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM), Coach LifeKinetik®, Praxis für Entspannungsverfahren und Hypnosetherapie

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

12.5.2027 09:30 Uhr - 16.6.2027 12:45 Uhr

ACHTUNG - zwei auseinanderliegende Termine

12.05.2027 9:30 - 12:45 Uhr

16.06.2027 9:30 - 12:45 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 278,- Euro, Mitglieder 230,- Euro

Zutrittslinks zu unseren Online-Veranstaltungen:

[Bitte hier klicken](#)