

## Gesunder Schlaf

Sie liegen nachts wach im Bett, ärgern sich darüber und wissen, dass der nächste Tag dann „gelaufen“ ist? In dem Workshop geht es um Ergebnisse aus der Schlafforschung, um Tipps zum Ein- und Durchschlafen und um einen gelasseneren Umgang mit Schlafstörungen. Für alle, die davon träumen, wieder gut zu schlafen.

### Seminarthemen

- Die wichtigsten Grundlagen und Irrtümer über den Schlaf
- Gründe für schlechten Schlaf
- Nebenwirkungen von Schlafmangel
- Möglichkeiten und Grenzen des Schlaflabors
- Einflussfaktoren auf den Schlaf
  - Schlafumgebung (z.B. Licht, Temperatur, Geräusche, Wohlfühlumgebung)
  - Lebensweise (z.B. Essenszeiten, Koffein, Alkohol, Bewegung, Entspannung)
  - Mentale Einstellung (Möglichkeiten, das Gedankenkarussell abzuschalten)
- Schlaffördernde (Entspannungs-)techniken
- Vor- und Nachteile von Schlafmitteln
- Nutzen von Schlafphasenweckern, Tageslichtweckern und Apps