

Webinarserie: Nicht-akademisches Schlafcoaching 2021



Schlafcoaching (® nach Holzinger & Klösch) wurde 2013 erstmals deutschen Lesern im Buch „Schlafcoaching, wer wach sein will, muss schlafen“ vorgestellt. Die Bedeutung des Schlafes für die körperliche und geistige Gesundheit wird heute allgemein anerkannt, es gibt zahlreiche wissenschaftliche Publikationen zu diesem Thema, einige davon auch von den Wissenschaftlern unseres Instituts für Bewusstseins- und Traumforschung. In diesem Webinar adressieren wir nicht medizinisches Personal, sondern Menschen, die selbst von Schlafstörungen betroffen sind.

Die Schlafcoaching / Sleep Coaching®-Methode kann auf verschiedene Arten verwendet werden: Sie vermittelt das Wissen...

- ... um zu erfahren, ob der Schlaf gesund ist.
- ... um gesunden Schlaf zu erhalten.
- ... um zurück zu gesundem Schlaf zu finden.
- ... um schädliche Schlafgewohnheiten zu vermeiden.
- ... um Schlafprobleme in sich selbst oder anderen Menschen zu behandeln.

Schlafcoaching / Sleep Coaching® basiert auf Gestalttherapie und enthält Elemente von

- Kognitiver Verhaltenstherapie
- Schlafedukation
- Medizinischer Hypnose- und Entspannungstechniken
- Traumarbeit - (einschließlich Alpträume und deren Behandlung)

Diese vier Säulen machen unsere Methode sowohl schnell als auch nachhaltig wirksam.

Entdecken sie in unserer Webinar Reihe die Grundlagen der Schlafcoaching Methode und lernen sie, wie sie diese in ihrem Leben oder im Leben von Menschen implementieren können, denen Sie bei ihren Schlafproblemen helfen möchten. Insgesamt bieten wir 32 Unterrichtseinheiten, die einen ersten Eindruck in die Methoden und Techniken des Schlafcoachings bieten und damit auch das nötige Wissen vermitteln, um den grundlegenden Problemen entgegenzuwirken.

Die Webinarserie wird von Dr. Brigitte Holzinger und Gerhard Klösch geleitet.

Preis: €1280,- Die Webinare werden als psychotherapeutische Gruppenselbsterfahrung verstanden und sind daher ohne Ust. zu verrechnen. Anmeldung erfolgt durch Einzahlung des Webinarbeitrags auf das Konto des ITBF: **bei Bank Burgenland: AT855100092015214300, Bic: EHBBAT2E; Einzahlung bis 15.2., bis zu 2 Wochen vor Webinarbeginn werden 80% des Beitrags rückerstattet.**

Es besteht auch die Möglichkeit einzelne Webinare dieser Reihe zu buchen, bitte um direkte Anfrage.

Anmeldung und Fragen: Dr. Brigitte Holzinger: office@schlafcoaching.org oder unter +43 699 101 99 042.

Bei dieser Gelegenheit:

Wir bieten auch Onlinekurse an: <https://dreamworld.coachy.net/>

Und unsere neue App: DreamSenseMemory

Webinarserie:

Samstag, 20.2.2021, Uhrzeit von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Einführung: Was ist Schlafcoaching, Grundlagen Gestaltcoaching – Selbstverständnis des Schlafcoaches nach Holzinger&Klösch:
Schlafen und Träumen unter COVID-19: Unsicherheiten und Ängste verändern uns und unser Feld (erweitertes Umfeld) und beeinflussen damit unseren Schlaf. Wie gehen wir mit diesen Veränderungen um und wie können wir diese neuen Bedingungen in gesundem Schlaf integrieren werden wir hier erläutern.

Samstag, 27.2.2021, Uhrzeit von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr
Traumarbeit im Schlafcoaching: Traum und Klartraum

Träume sagen viel über uns aus und darüber, was unseren Schlaf belastet. Um mit Träumen zu arbeiten ist es wesentlich, sich zunächst an Träume besser zu erinnern. Dazu können Techniken der DreamSenseMemory Methode herangezogen werden. Ebenfalls wird erläutert, wie ein Traum- und Schlaftagebuch geführt werden kann, um positiv auf die Traumerinnerung zu wirken. Traumarbeit kann nach dem Erwachen stattfinden, oder mithilfe Luzider Träume (unter Anleitung eines Therapeuten) direkt während des Schlafes stattfinden.

Samstag, 24.4.2021, Uhrzeit von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Schlafphysiologie Teil I & Teil II :

Zu verstehen, was in unsere Körper vorgeht, wenn wir schlafen und wie unser tägliches Verhalten diese Funktionen beeinflusst ist Bestandteil der Schlafphysiologie Teil 1. Wie wir in der Folge dieses Wissen nutzen können, um unseren Schlaf positiv zu beeinflussen werden wir im zweiten Teil dieses Kurses rund um das Thema Schlafphysiologie erläutern.

Samstag, 22.5.2021, Uhrzeit von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Die innere Uhr – Chronobiologische Grundlagen der Schlaf-wach-Regulation (Circadianer Rhythmus),
wie dieser Rhythmus erhalten werden kann und wie man zu ihm zurückfinden kann.

Psychologie des Schlafs: Schlaf als Seismograph unserer psychischen Gesundheit, CBT-I in a nutshell oder wie Kognitive Verhaltenstherapie leicht im Alltag Anwendung finden kann, um leichter zu gutem Schlaf zurückzufinden. Es werden ebenfalls Entspannungstechniken vorgestellt, die wirksam den Schlafrauber Stress im Zaum halten können. Psychologische Messmethoden werden vorgestellt.

Samstag, 26.6.2021, Uhrzeit von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Schlaf & Kultur, Die Schlafumgebung

Das Feld (das erweiterte Umfeld) hat sich im Laufe der Jahrhunderte verändert und mit ihm unser Schlafverhalten und unsere Sicht auf den Schlaf. Wir blicken zurück in die Geschichte und finden heraus, warum der Stellenwert des Schlafes gesunken ist und wie wir von unseren Ahnen lernen können. Dabei werden wir nicht nur in unseren Breitengraden blicken, sondern auch in anderen Kulturen sowohl aus der Vergangenheit als auch aus der Gegenwart.