

# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

## Der gestörte Schlaf

330€

### – den insomnischen Teufelskreis durchbrechen - mit Nicole Tychsen

**Freitag 12.7.24** (18:00-21:00 Uhr) + **Samstag 13.7.24** (10:00 - 18:00 Uhr)

- Für die Teilnahme sind Kenntnisse der Hypnose erwünscht -

## Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr

(Arthur Schopenhauer)

Umfragen zeigen, dass etwa 25 Prozent der Erwachsenen an Schlafstörungen (Insomnie) leiden. Mehr als jede zehnte Person erlebt ihren Schlaf häufig oder dauerhaft als nicht erholend. Damit zählen Schlafstörungen zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden.

Schlafstörungen sind ein weit verbreitetes Phänomen. Aber was ist eine Schlafstörung? Wenn jemand nicht einschlafen kann? Oder nachts mehrfach wach wird? Oder nur ganz wenig schläft?

Was ist „normal“? Und was kann man tun, bei Schlaf-Problemen?

Dieses Seminar verknüpft Fakten der Schlafmedizin mit wichtigen Grundlagen der Schlafphysiologie, Differentialdiagnostik und der Hypnotherapie. Es präsentiert eine Basis an schlafbiologischem Hintergrundwissen, worauf sich dann die hypno-therapeutische Veränderungsarbeit stützt.



# Hypnose Akademie Hamburg

Unsere Dozenten arbeiten in eigenen Praxen. Sie profitieren von deren Erfahrungswissen

Um eine Schlafstörung einordnen und hypnotherapeutische Strategien anwenden zu können, ist die Kenntnis von schlafmedizinischem Wissen unerlässlich. Viele von uns haben eine falsche Vorstellung von „gutem“ Schlaf und setzen ihn mit „durchschlafen“ gleich - dabei gehört mehrmaliges Aufwachen in der Nacht durchaus zu einem erholsamen Schlaf. Welche Schlafstadien und Schlafzyklen gibt es? Was sollten wir über Schlaftiefe, Traumschlaf und Schlafqualität wissen?

Schlaf hat viel mit Gewohnheit zu tun. Bei der Behandlung von Schlafstörungen geht es zunächst darum, Muster aufzuspüren und zu verändern. Was macht der Körper, wenn das biologische Uhrwerk aus dem Takt gerät? Z.B. durch „Rauschmittel“ (Koffein, Alkohol, Cannabis, Nikotin, Tabletten), Krankheiten (Depressionen, Ängste), ganz natürliche Phasen (Schwangerschaft, Wechseljahre, Alter), psychische Belastungen (Berufswechsel, Hausbau, Todesfall, Prüfungen).

## Anwendungsbereiche:

Insomnie von Therapeuten und Klienten • störende Konsummuster • erhöhtes Erregungsniveau durch Lebenssituationen • emotionale Dünnhäutigkeit • verlerntes Einschlafen • nächtliches Grübeln • Ballast des Tages abspülen • dickes Fell gegen Ärgernisse •

## Seminarinhalte:

Grundverständnis des Schlafes und der Schlaflosigkeit • schlafphysiologische Grundlagen • Schlafprofil • Einfluss von „Rauschmitteln“ • Alltagsregeln für gesunden Schlaf • Selbstentspannungstechniken • Schlafanstoßende Imaginationen • tiefergehende Trancetechniken • Fantasie-reisen • Gute-Nacht-Geschichten •

## Methoden:

Power-Point-Kurzvorträge • Fallbeispiele • Praktische Übungen • Handouts •



**Nicole Tychsen**  
Historikerin  
Hypnotherapeutin  
Heilpraktikerin  
[www.nicole-tychsen.de](http://www.nicole-tychsen.de)

... und am besten  
gleich anmelden!

↓↓ Anmeldung ↓↓

**Zum  
Anmeldeformular**