

# Möchten Sie endlich wieder besser schlafen?

## Ab sofort: Dienstag Schlafsprechstunde

Aufgrund der großen Nachfrage biete ich ab sofort immer dienstags eine „Schlafsprechstunde“ in meiner Praxis am Laurenziplatz in Bamberg an. Im Zeitraum von 10 bis 20 Uhr können Sie jeweils zur vollen Stunde einen 45minütigen Termin vereinbaren.

Dort beantworte ich alle Ihre Fragen zum Thema Schlafstörungen und gebe eine Empfehlung, was Sie tun können, um Ihre Schlafqualität nachhaltig zu verbessern.

Oft reichen bereits 45 Minuten, um Ihre Schlafprobleme dauerhaft in den Griff zu bekommen.

### Termine jederzeit telefonisch unter 01 60/11055 20

Sollte ich gerade in einer Sitzung sein, sprechen Sie bitte auf den Anrufbeantworter, ich melde mich baldmöglichst.

### Kosten für 45 Minuten Beratung zum Thema Schlaf: 55 Euro

#### Was genau passiert denn in der Schlafsprechstunde?

Zunächst ist es wichtig zu wissen, welche Art von Schlafproblemen der Klient mitbringt – es gibt ja sehr viele verschiedene Ursachen für Schlafstörungen.

Generell gliedert sich die Sprechstunde in drei Teile: Zunächst wird das Beschwerdebild geklärt (seit wann besteht die Störung und wie äußert sie sich), dann gebe ich Informationen über Schlaf und die Auswirkungen von Schlafmangel sowie über ideale und weniger gute Schlafbedingungen. Anschließend beleuchten wir das Verhalten und die Gedanken des Klienten rund um seinen Schlaf und zum Schluss gebe ich dann eine Einschätzung und Empfehlung, wo man ansetzen könnte.

Das kann eine einfache Verhaltensänderung sein wie regelmäßige Ruhezeiten oder auch eine verhaltenstherapeutische Maßnahme wie das Überprüfen und Verändern von schlafbehindernden Gedanken.

Oft ist es auch sinnvoll, ergänzend eine Entspannungstechnik anzuwenden bzw. den Klienten zu motivieren, Autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation zu erlernen.

Die Schlafsprechstunde dient dazu, dem Klienten mehr Klarheit über die Ursache seines Problems zu verschaffen. In leichten Fällen kann dies bereits zu einer dauerhaften Verbesserung führen, liegen die Ursachen tiefer, sind weitere Termine sinnvoll.



Sabine  
Günther

Praxis für  
Gesundheitspsychologie

