

# SCHLAFVERTRAUEN

IST DAS MEIN NÄCHSTER SCHRITT?



*Eine kleine Entscheidungshilfe für dich,  
wenn du schon viel versucht hast  
und spürst, dass du keinen weiteren Schlaf-  
Tipp brauchst.*

WWW.SCHLAFVERTRAUEN.AT

# VIELLEICHT ERKENNST DU DICH WIEDER ...

Du funktionierst den ganzen Tag.

Arbeit, Termine, Familie, Verpflichtungen.

Und selbst die freie Zeit wird oft noch vollgepackt: schnell noch etwas erledigen, noch jemandem gerecht werden, noch ein bisschen leben, bevor der Tag vorbei ist.

Dann kommt der Abend.

Du bist müde.

Eigentlich wäre Schlaf jetzt logisch.

Aber kaum liegst du im Bett, wird es im Kopf wieder laut.

Was heute war.

Was morgen kommt.

Was du noch schaffen musst.

Oder du schläfst ein — und bist nachts plötzlich wieder wach.

Vielleicht sogar immer ungefähr zur gleichen Zeit.

Du schaust auf die Uhr, rechnest nach, wie viele Stunden noch bleiben, und versuchst wieder einzuschlafen.

Aber genau dieses Versuchen macht dich noch wacher.

Irgendwann liegst du erschöpft, frustriert oder traurig da und wartest nur noch darauf, dass endlich der Wecker klingelt.

Und am Tag?

Der Kopf ist langsam.

Der Körper schwer.

Du bist reizbarer, antriebsloser, weniger belastbar.

**Aber das Leben wartet nicht.**

**Du musst weiter funktionieren.**

MÜDIGKEIT BRINGT  
DICH INS BETT.

VERTRAUEN LÄSST DICH  
SCHLAFEN.

VERTRAUEN ENTSTEHT  
NICHT DURCH DRUCK,

SONDERN DURCH VERSTEHEN,  
ZUHÖREN

EINE NEUE SICHT AUF DEINEN SCHLAF.

VIELE MENSCHEN WÜNSCHEN SICH VERSTÄNDLICHERWEISE,  
DASS SCHLAF MÖGLICHSST SCHNELL WIEDER  
FUNKTIONIERT.

UND MANCHMAL KANN SCHON EIN EINZELNES GESPRÄCH,  
EINE NEUE ERKENNTNIS ODER EINE KLEINE VERÄNDERUNG  
ETWAS BEWEGEN.

ABER WAS IST MIT DEN MENSCHEN,  
BEI DENEN DER SCHLAF NICHT NACH EINER STUNDE  
ZURÜCKKOMMT?

Was ist mit denen,  
die seit Monaten oder Jahren erschöpft sind,  
nachts wach liegen  
und tagsüber trotzdem weiter funktionieren müssen?

*Genau deshalb ist Schlafvertrauen bewusst als Begleitung aufgebaut.  
Nicht, um etwas künstlich in die Länge zu ziehen —  
sondern weil **Schlaf und Vertrauen** oft Zeit braucht.  
Zeit, damit Körper, Gedanken und Nervensystem  
wieder lernen können, miteinander zu arbeiten.*

*01*

**Schlafvertrauen ist  
kein Schnellprogramm.**

Schlaf kann sich  
wieder entwickeln —  
Schritt für Schritt.

*02*

**Du bekommst nicht nur  
Wissen.**

Du wirst begleitet,  
während du wieder  
lernst, zur Ruhe zu  
finden.

*03*

**Zwischen den Terminen  
entsteht Veränderung.**

Nicht durch Druck,  
sondern durch  
Erleben im Alltag.

*04*

**Es geht nicht darum,  
perfekt zu schlafen.**

Sondern weniger  
gute Nächte besser  
zu verstehen —  
und am Tag wieder  
wirksam für dich zu  
sorgen.

*05*

**Schlafvertrauen  
verbindet Atmung,  
Gedanken und  
Nervensystem.**

Schlaf betrifft nicht  
nur die Nacht —  
sondern den ganzen  
Menschen.

*06*

**Du sollst nicht  
abhängig von einem  
Coaching bleiben.**

Sondern langfristig  
lernen,  
dir selbst wieder den  
Weg in einen  
erholsameren Schlaf  
zu ermöglichen.

# WAS SICH MIT SCHLAFVERTRAUEN VERÄNDERN KANN

Nicht jede Nacht wird sofort so,  
wie du sie dir wünschst.  
Schlaf schwankt.

Das gehört dazu.

Aber du kannst lernen,  
deine Nächte anders zu verstehen:  
Was hat der Tag in mir ausgelöst?  
Was wirkt nachts vielleicht weiter?  
Was braucht mein Körper, damit Schlaf wieder leichter  
kommen kann?

*Schlafvertrauen bedeutet,  
deinen Schlaf nicht erst am Abend „reparieren“ zu wollen.  
Sondern schon am Tag verständnisvoller mit dir umzugehen –  
mit Atem, Pausen und kleinen Entscheidungen,  
die deinen Schlaf wieder unterstützen können.*

# Ein kleiner erster Schritt für heute Abend

Bevor du heute schlafen gehst,  
versuche nicht sofort einzuschlafen.

Lege dich hin  
und nimm deinen Atem wahr.  
Langsam.  
Ohne Ziel.

Ohne etwas erreichen zu müssen.

Mit jeder Einatmung kannst du Schlaf einladen.  
Nicht erzwingen.

Nur willkommen heißen.

Mit jeder Ausatmung kannst du ein wenig  
loslassen.

Den Tag.  
Die Anspannung.  
Das Müssen.

Vielleicht kommt der Schlaf nicht auf Befehl.  
**Aber du kannst beginnen, ihm wieder einen  
ruhigen Platz anzubieten.**

# WENN DU SPÜRST,.....

DASS SCHLAFVERTRAUEN DEIN NÄCHSTER  
SCHRITT SEIN KÖNNTE,  
FINDEST DU HIER WEITERE INFORMATIONEN ZUM  
BEGLEITETEN WEG:



## Unverbindliches Erstgespräch

Wenn du deine Situation  
persönlich einordnen  
möchtest  
und herausfinden willst, ob  
Schlafvertrauen zu dir passt.

[www.schlafvertrauen.at/erstgesprach](http://www.schlafvertrauen.at/erstgesprach)

## Der begleitete Weg

Wenn du mehr über meine  
Begleitung,  
die Termine und den Ablauf  
erfahren möchtest.

[www.schlafvertrauen.at/begleiteter-weg](http://www.schlafvertrauen.at/begleiteter-weg)

Schlafvertrauen beginnt  
nicht mit Druck.  
Sondern mit einem nächsten  
Schritt,  
der sich für dich richtig  
anfühlt.