

SCHLAFVERTRAUEN

DEIN ERSTER SCHRITT ZU
RUHIGEREN NÄCHTEN



*Ein erster Schritt 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 abends hoffst du nur noch, **endlich schlafen** zu können.

Du bist müde.

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

Gedanken. **Anspannung**. Druck.

Vielleicht schläfst du ein
und wirst **nachts plötzlich wieder wach**.

Du schaust auf die Uhr.

Rechnest nach.

Versuchst wieder einzuschlafen.

Aber genau das macht dich noch wacher.

Und neben dir?

Dein Partner oder deine Partnerin legt sich hin

und schläft geföhlt sofort.

Während du daliegst

und immer verzweifelter versuchst, endlich zur Ruhe zu kommen.

Am Morgen bist du erschöpft.

Der Kopf ist langsam.

Der Körper schwer.

Und trotzdem musst du 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 MÖGLICHEST 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 brauchen.
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

Schlaf wird nicht auf Knopfdruck anders.
Aber dein Umgang damit kann sich verändern.

Du verstehst besser,

*was dich innerlich wach hält,
was nachts weiterwirkt
und was dir hilft, mit mehr Ruhe in die Nacht zu gehen.*

Weniger Druck.
Mehr Verständnis.
Mehr Vertrauen.

SCHLAFVERTRAUEN BEDEUTET:

*Schlaf und Schlafprobleme besser zu verstehen, denn sie haben
eine Bedeutung.*

*So kann wieder Raum entstehen: für mehr Ruhe, für dich selbst
und dafür, dass Schlaf kommen kann*

—

nicht erst am Abend, sondern über den ganzen Tag hinweg.

Ein kleiner erster Schritt für heute Abend

Lege eine Hand auf deinen Bauchnabel
und die andere auf deine Brust.

Nimm so Kontakt zu deinem Atem auf.
Spüre, wie sich deine Hände mitbewegen.

Mal ist der Atem schneller.

Mal langsamer.

Mal größer.

Mal kleiner.

Folge einfach diesen Bewegungen.
Und wenn sich Gedanken dazwischen schieben,
nimm auch das wahr
und kehre dann wieder zum Atem zurück.

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

Der begleitete Weg

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

www.schlafvertrauen.at/begleiteter-weg

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