



## Nachts gesund schlafen mit **brainLight** von Wolfram Krug und Markus B. Specht



**Wolfram Krug** ist Diplom-Pädagoge, betrieblicher Präventions- und Gesundheitsmanager, Psychotherapeut (HPG) mit Weiterbildung in kognitiver Verhaltenstherapie sowie in Existenzanalyse & Logotherapie nach Dr. V. Frankl. Als Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement ist er in kleinen und mittleren Unternehmen tätig, u.a. mit evidenzbasierten Gesundheitsförderprogrammen zur Nikotinentwöhnung, zum Stressabbau, zum gesundheitsorientierten Führen oder eben mit diesem Programmblock zur Verbesserung der Regenerationskompetenz.

- 250 Sitzung 1: Phänomen Schlaf –**  
Einführung ins Programm ● 10 Min.
- 251 Sitzung 2: Hektik & Stress –**  
Psychologische Schlafstörungen ● 12 Min.
- 252 Sitzung 3: Organische Schlafstörungen** ● 9 Min.
- 253 Sitzung 4: Bestandsaufnahme –** Fragebögen zur Einschätzung der Schlafqualität ● 12 Min.
- 254 Sitzung 5: Gut schlafen –**  
Vier biologisch wirksame Schlafregeln ● 14 Min.
- 255 Sitzung 6: Gut abschalten –**  
Bewährte Gedanken-Stopp-Techniken ● 13 Min.
- 256 Sitzung 7: Tief entspannen –**  
Entspannungstechniken ✕ 16 Min.
- 257 Sitzung 8: Clever durch den Tag –** Tagesrhythmisierung für eine erholsame Nacht ✕ ☀ 14 Min.
- 258 Sitzung 9: Lebensenergie tanken –**  
Fantasiereise „Schlosspark“ ✕ 15 Min.
- 259 Sitzung 10: Eine Frage noch ... –**  
Interview mit Dipl.-Psych. Markus Specht ● 18 Min.

### Anwendungshinweis:

Die Sitzungen bauen aufeinander auf: Wir raten Ihnen deshalb – zumindest im ersten Durchgang – die Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten.

Mit diesem Programmblock geben wir Ihnen Ideen und Techniken an die Hand, mit denen Sie einen für Sie optimal erholsamen Schlaf erlangen oder wieder erlernen können.