



# Schlaflosigkeit, Schlafstörungen, Schlafschule

Autor/in: [Heilpraktikerin Wingwave-Coach Medizinredakteurin Martina Schneider](#)



Bei Ein- und Durchschlafstörungen, Tagesmüdigkeit, Wechsel- oder Nachtschicht ist oft die innere Uhr aus dem Takt geraten und der Mensch beginnt zu kränkeln. Sinn und Ziel einer Schlafschule ist es, genau zu wissen, was Schlaf eigentlich ist, den natürlichen Umgang mit dem Schlaf wieder zu erlernen, die innere Uhr ins Gleichgewicht zu bringen und auf Schlafstörungen richtig zu reagieren. Auf dem Unterrichtsplan stehen Fächer wie: richtige und falsche Gewohnheiten beim Schlaf aufdecken, Fehler erkennen und sie beheben; den eigenen Biorhythmus entdecken und leben; »das Mühlrad der Gedanken« stoppen; Traumata und einengende Glaubenssätze auflösen; Schlafhygiene lernen; visuelle, mentale, edukinästhetische Übungen; Schlummerrezepte, Heil-tees und Heil-gewürze kennenlernen.

Zu einer Schlafschule gehört eine Wachschule - für diejenigen, die nachts gut schlafen und dennoch den ganzen nächsten Tag über meistens müde sind. Routine und Automatismen im Leben machen müde, Doppel- und Dreifachbelastungen erschöpfen den Menschen, der wieder lernen sollte, jedem Tag eine klare Struktur zu geben, die ihm Freude macht und verloren gegangene Energie zurückgibt.

Alle guten Dinge sind drei: In der Schule der Langsamkeit wird gelehrt, wie Alltagshektik und Dauerstress in den Griff zu bekommen sind. Was ist Stress überhaupt? Was kennzeichnet positiven im Gegensatz zu negativem Stress? Aus der ungesunden Stressfalle kann der Mensch auch wieder herauskommen: Übung macht auch hier den Meister.

Die in diesem Verzeichnis vorgestellten Therapien und Methoden werden zum Teil seit Jahrhunderten praktiziert und sind auch in heutiger Zeit in Kursen und Seminaren unterrichtet worden. Sie können bei gesundheitlichen Problemen Rat und Hilfe eines Arztes nicht ersetzen. Der Betreiber dieses Verzeichnisses übernimmt keine Haftung für Schäden, die sich aus dem Gebrauch oder etwaigem Missbrauch der hier vorgestellten Therapien und Methoden ergeben.

Alle Inhalte dieser Website copyright ©Heilverzeichnis/Heal24.com und der jeweiligen Rechte-Inhaber. Weiterverbreitung der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung ist nicht zulässig. Alle Rechte vorbehalten