

## Tipps & Hilfen Veranstaltung Gesunder Schlaf

### Link für die Evaluation:

<https://www.umbuzoo.de/d/5f326250c15cac2bf5852783/de/>

### Buchtipps:

„Schlaf wirkt Wunder“ von Hans-Günter Weeß

„Endlich Schlafen“ von der Stiftung Warentest

„Gelassen und sicher im Stress“ von Gerd Kaluza (Selbsthilfekurs für Stressmanagement mit ganz vielen Erklärungen und Übungen)

„Stressfrei in 10 Minuten. Ruhepausen und Energie-Kicks, 12 Übungsprogramme für Ihr Wohlbefinden“ von Heike Höfler (Entspannungsübungen sind auch super, um den Kopf auf andere Gedanken zu bringen)

„Achtsamkeit im Job“ von Gerlinde Albrecht



## Kognitive Techniken – Gedankenstuhl



Wenn der Kopf nicht abschalten möchte...

1. Ca. 10 – 15 min. vor dem Zubettgehen (oder bei Wachliegen mehr als 20 min.) auf immer den gleichen Platz setzen
2. Alles durch den Kopf gehen lassen, was einen zum Grübeln bringt oder beunruhigen könnte
3. Alles aufschreiben
4. Dann erst (wieder) ins Bett gehen

### Wissenschaftlich validierter Test zu Stressbelastung/Burnout mit sehr detailliertem Ergebnis:

<https://www.psychomeda.de/online-tests/burnout-test.html>

### Kostenlose MP3-Anleitungen für Achtsamkeit, PME und Atemübungen:

<https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/download-anleitung-entspannung-2006922>

Email-Adresse für weitere Fragen oder Beratungswünsche:

[nicola.johnsen@psychologische-wege.de](mailto:nicola.johnsen@psychologische-wege.de)