

# SCHLAFCOACHING

ENDLICH WIEDER GUT SCHLAFEN



ELKE KNAUDER

SCHLAFCOACHING ist ein integratives psychologisches Behandlungsverfahren, das Menschen, die an akuten oder chronischen Schlafstörungen leiden, dabei unterstützt, ihre Schlafqualität deutlich zu verbessern und wieder gut und erholsam schlafen zu lernen.

SCHLAFCOACHING baut auf dem aktuellen Wissensstand der Schlafforschung auf und nützt die sehr wirkungsvollen, stark selbsthilfeorientierten Konzepte von Hypnose und Prozessorientierter Embodimentfokussierter Psychologie (PEP®) für die Behandlung von Schlafstörungen.

SCHLAFCOACHING wird immer an den Einzelfall spezifisch angepasst, da Schlafstörungen sehr verschieden sein können und immer eine individuelle Entstehungsgeschichte haben.

Im SCHLAFCOACHING vermittele ich Ihnen alles für Sie Wissenswerte über das Thema Schlaf und unterstütze Sie bei der Umsetzung von Maßnahmen einer förderlichen „Schlafhygiene“, damit Sie schon tagsüber den erholsamen Schlaf in der Nacht vorbereiten können.

Ich mache Sie von Anfang an mit wirkungsvollen Selbsthilfe- und Selbstberuhigungstechniken vertraut, die das Einschlafen am Abend und das Wiedereinschlafen in der Nacht erleichtern und Ihnen so mehr Ruhe und Gelassenheit im Umgang mit Ihrer Schlafstörung ermöglichen.

Sie lernen beruhigende und regenerierende Übungen zur Selbstentspannung oder Selbsthypnose kennen, die Sie, wenn Sie müde oder erschöpft sind, tagsüber anwenden können, um die fehlende Erholung der Nacht auszugleichen.

Ich zeige Ihnen Techniken, die Sie schon während des Tages zur Regulation von Stress und zur Bewältigung von Belastungen einsetzen können, um zu verhindern, dass diese in Form von sorgenvollen Gedanken Ihre Nachtruhe stören.

Der Erforschung und Verarbeitung der individuellen Ursachen und Hintergründe Ihrer Schlafstörung schenke ich immer besondere Aufmerksamkeit.

Ich nehme mir Zeit für Sie und unterstütze Sie dabei, wirkungsvoll selbst etwas für sich und Ihren erholsamen Schlaf tun zu können.

Ich freue mich darauf, Sie im SCHLAFCOACHING mit meinem spezifischen Wissen und meiner langjährigen Berufserfahrung dabei begleiten zu dürfen, wieder gut und erholsam schlafen zu lernen!

Ausführliche Informationen über den Inhalt, den Ablauf und das Vorgehen im Schlafcoaching sowie über Hypnose und PEP® finden Sie unter [www.elkeknauder.at](http://www.elkeknauder.at)

MAG.<sup>a</sup> DR.<sup>in</sup> ELKE KNAUDER  
Psychotherapeutin  
Klinische Psychologin  
Gesundheitspsychologin

SCHLAFCOACHING  
COACHING

PSYCHOTHERAPIE  
PSYCHOLOGISCHE BERATUNG  
SUPERVISION

Termine nur nach telefonischer  
Voranmeldung!

PRAXIS:

Seegasse 28/10  
1090 Wien  
+436503176729  
praxis@elkeknauder.at  
www.elkeknauder.at



ÖFFENTLICHE ERREICHBARKEIT

U4 Rossauer Lände, Aufgang Seegasse, 2 Minuten  
Straßenbahn Linie D, Seegasse, 5 Minuten  
Straßenbahn Linie 5/33, Franz Josefs Bahnhof,  
über die Rotenlöwengasse 7 Minuten  
Es gilt die Kurzparkzone.