

Beratungsleitfaden „Schlaf verbessern“

Ziel dieses Beratungsgesprächs

Der Klient entwickelt ein Verständnis für seine individuellen Schlafgewohnheiten und mögliche Schlafstörungen. Gemeinsam werden Faktoren identifiziert, die den Schlaf beeinträchtigen, und konkrete Maßnahmen erarbeitet, um Schlafqualität, Erholung und Regeneration nachhaltig zu verbessern.

1. Kontaktaufbau und Anliegen klären

Mögliche Einstiegsfragen

- Was hat Sie dazu bewogen, sich mit Ihrem Schlaf näher zu beschäftigen?
- Wie würden Sie Ihre Schlafqualität aktuell beschreiben?
- Was wünschen Sie sich hinsichtlich Ihres Schlafes?
- Woran würden Sie merken, dass sich Ihr Schlaf verbessert hat?
- Seit wann bestehen die Schlafprobleme?

Vertiefungsfragen

- Betrifft die Schwierigkeit eher das Einschlafen, Durchschlafen oder das morgendliche Erwachen?
- Gibt es Nächte, in denen Sie besser schlafen als sonst?
- Welche Auswirkungen hat Ihr Schlaf aktuell auf Ihren Alltag?
- Wie fühlen Sie sich morgens nach dem Aufstehen?

2. Analyse der aktuellen Schlafsituation

Mögliche Einstiegsfragen

- Wie sieht ein typischer Tag bei Ihnen aus?
- Wie gestaltet sich Ihr Abend bis zum Schlafengehen?
- Haben Sie feste Schlafenszeiten?

Vertiefungsfragen

- Nutzen Sie abends Smartphone, Tablet oder Fernseher?
- Wie hoch würden Sie Ihr aktuelles Stressniveau einschätzen?
- Konsumieren Sie Kaffee, Energydrinks oder Alkohol?
- Gibt es nächtliche Grübelgedanken oder Sorgen?
- Wie ist die Schlafumgebung hinsichtlich Licht, Temperatur und Geräuschen?
- Bewegen Sie sich regelmäßig im Alltag?

Beobachtungsaufgabe

- Bis zum nächsten Termin kann ein Schlaftagebuch geführt werden: Schlafenszeit, Einschlafdauer, nächtliches Erwachen, Aufstehzeit, Energielevel am Morgen, Koffein-, Alkohol- und Medienkonsum, besondere Belastungen oder Stressereignisse

Diese Beobachtungen helfen dabei, Muster und mögliche Auslöser sichtbar zu machen.

3. Ressourcen und positive Einflussfaktoren erkennen

Mögliche Einstiegsfragen

- Wann schlafen Sie besonders gut?
- Was unterstützt Sie dabei, zur Ruhe zu kommen?
- Welche Entspannungsmethoden kennen Sie bereits?

Vertiefungsfragen

- Gab es Phasen in Ihrem Leben mit besonders erholsamem Schlaf?
- Was war damals anders?
- Welche Gewohnheiten würden Sie gerne wieder stärker integrieren?
- Welche Ressourcen können Sie für eine Veränderung nutzen?

Ressourcenfragen

- Was machen Sie bereits richtig?
- Worauf können Sie aufbauen?
- Wer oder was unterstützt Sie in Ihrem Alltag?

4. Ziele entwickeln

Mögliche Einstiegsfragen

- Was möchten Sie in den nächsten Wochen erreichen?
- Welche Veränderung wäre für Sie besonders wertvoll?

Vertiefungsfragen

- Wie würde Ihr idealer Schlaf aussehen?
- Was wäre ein realistischer erster Schritt?
- Woran erkennen Sie, dass Sie Ihrem Ziel näherkommen?

5. Maßnahmen und Veränderungen erarbeiten

Mögliche Einstiegsfragen

- Welche Veränderungen können Sie sich gut vorstellen?
- Welche Maßnahmen erscheinen Ihnen realistisch?

Vertiefungsfragen

- Was hat in der Vergangenheit bereits funktioniert?
- Welche Hindernisse könnten auftreten?
- Wie könnten Sie mit diesen Herausforderungen umgehen?

Mögliche Veränderungsaufgaben

- Abendroutine etablieren
- Jeden Abend 30 Minuten vor dem Schlafengehen eine bewusste Entspannungsphase einplanen.
- Bildschirmfreie Zeit einführen.
- Entspannung fördern
- Atemübungen durchführen.[ggf. Quadratatmung oder Zähltechnik]
- Progressive Muskelentspannung nutzen.
- Meditation oder Achtsamkeitsübungen integrieren.
- Schlafhygiene verbessern
- Regelmäßige Schlafenszeiten einhalten.

- Schlafzimmer abdunkeln.
- Raumtemperatur optimieren.
- Koffein am Nachmittag reduzieren.
- Stressmanagement stärken
- Gedankenjournal führen.
- Sorgen vor dem Schlafengehen notieren.
- Entspannende Abendrituale entwickeln.
- Hausaufgaben zur Verhaltensänderung
- Eine neue Schlafgewohnheit täglich umsetzen.
- Drei positive Veränderungen notieren, die sich durch besseren Schlaf zeigen.
- Beobachten, welche Maßnahmen den größten Effekt haben.
- Jeden Abend die persönliche Schlafbereitschaft auf einer Skala von 1 bis 10 bewerten.

6. Reflexion und Transfer

Reflexionsfragen

- Welche Erkenntnisse nehmen Sie aus unserem Gespräch mit?
- Welche Maßnahme möchten Sie zuerst umsetzen?
- Was erscheint Ihnen besonders hilfreich?
- Worauf möchten Sie bis zum nächsten Termin achten?

Vertiefungsfragen

- Wie zuversichtlich sind Sie, die vereinbarten Schritte umzusetzen?
- Was könnte Sie dabei unterstützen?
- Welche Hindernisse erwarten Sie?

7. Abschluss und Ausblick

Abschlussfragen

- Was war heute besonders hilfreich für Sie?
- Mit welchem Gefühl verlassen Sie das Gespräch?
- Welche Veränderung möchten Sie bis zum nächsten Termin beobachten?
- Ausblick

Beim nächsten Termin werden die Beobachtungen und Erfahrungen mit den vereinbarten Hausaufgaben ausgewertet. Auf dieser Grundlage können weitere individuelle Maßnahmen entwickelt und bestehende Strategien angepasst werden, um die Schlafqualität langfristig zu verbessern.