

## Besser schlafen – erholt und leistungsfähig durch die Nacht

### Beschreibung

Rund 30 % der Menschen leiden zeitweise oder dauerhaft unter Schlafstörungen – dabei ist gesunder Schlaf eine der wichtigsten Säulen für körperliche und mentale Regeneration. Ein dauerhaft gestörter Schlaf wirkt sich negativ auf Energie, Konzentration, Stresslevel, Stimmung und langfristige Gesundheit aus.

In diesem interaktiven Workshop erfahren die Teilnehmenden praxisnah, wie sie ihre Schlafqualität nachhaltig verbessern können. Zu Beginn werden verbreitete Mythen und Fakten rund um das Thema Schlaf aufgegriffen und eingeordnet. Anschließend beleuchtet der Workshop die zentralen Einflussfaktoren für erholsamen Schlaf – von gesunder Schlafhygiene über mentale Belastungen bis hin zu konkreten Verhaltensänderungen im Alltag.

Zentrales Element des Workshops ist das SALE-Konzept, das den Teilnehmenden individuell anpassbare und realistische Strategien für gesunden Schlaf vermittelt. Ziel ist es, die Teilnehmenden zu befähigen, ihren Schlaf selbstbestimmt zu verbessern – für mehr Energie, Wohlbefinden und Lebensqualität.

### Inhalte

- Mythen und Fakten rund um den Schlaf
- Schlafphasen und wie sich Schlaf mit dem Alter verändert
- Gestaltung gesunder Rahmenbedingungen (Schlafhygiene)
- Mentale Belastungen, Grübeln und negative Gedanken
- Umgang mit Medikamenten und Schlafhilfen
- Das SALE-Konzept für einen gesunden Schlaf
- Rituale und Strategien für nachhaltiges Schlauftraining

## Besser schlafen – erholt und leistungsfähig durch die Nacht

### Methodik

- Kurze, verständliche Input-Impulse
- Selbstreflexion & individueller Schlaf-Check
- Praxisnahe Beispiele und alltagstaugliche Empfehlungen
- Austausch & Transferimpulse für den Alltag



## Rahmenbedingungen & Organisation

**Dauer:** nach Absprache

**Teilnehmeranzahl:**

1. Workshop - Variante: max. 15
2. Impulsvortrag: TN – Anzahl offen

**Unsere Empfehlung:** 2 Stunden Workshop

**Format:** online oder in Präsenz

**Hinweis Präsenzformat:**

Für die Durchführung vor Ort wird ein geeigneter Besprechungs- oder Seminarraum mit Beamer und Präsentationsfläche benötigt, bereitgestellt durch den Auftraggeber.

Ihre Ansprechpartnerin beim Team caterva zu den Themen  
Bewegung & Ergonomie | Mentale Gesundheit | Ernährung | Führung



Teresa Hegmann | Gründerin der Team caterva  
Tel. 0421.377.084.10  
Mail [teresa.hegmann@institut-caterva.de](mailto:teresa.hegmann@institut-caterva.de)

[www.institut-caterva.de](http://www.institut-caterva.de) | [www.teamcaterva.de](http://www.teamcaterva.de)



*Schwärmen Sie mit uns!*