

# LIFE-COACHING: CHRONISCHE SCHLAFSTÖRUNGEN BESEITIGEN

VON ROGER J. FREI



Schlafstörungen (Insomnie) können verschiedene Ursachen haben. Im Vergleich eher selten, kann eine medizinische Ursache vorliegen.

Oder der Schlafhygiene (Lärm, Medienkonsum im Bett, etc.) wird zu wenig Beachtung geschenkt. In den weit überwiegenden Fällen von Insomnie ist die Ursache jedoch Stress... und zwar psychischer Stress, der einem nachts nicht in Ruhe schlafen lässt.

Das Gehirn ist ständig am rotieren und will Probleme lösen, die gedanklich häufig mit Angst, Sorgen, Ärger und dem Gefühl von Hilflosigkeit oder Hoffnungslosigkeit verbunden sind. Wer sich jedoch nachts mit den Problemen von morgen beschäftigt, dem fehlt am nächsten Tag die Energie sie zu lösen!

Ein Teufelskreis beginnt, der häufig in der schweren Abhängigkeit von Schlaftabletten und Psychopharmaka endet. Schlafstörungen treten auch immer bei Menschen mit Burnout oder De-

pression auf und können zudem die Folge z.B. von einem unverarbeiteten Trauma sein. Ein weiterer sehr häufiger Grund für Insomnie ist eine selbstchronifizierte Schlafstörung. D.h., der ursprüngliche Grund für die Schlafstörung existiert schon längst nicht mehr, aber inzwischen hat sich das Gehirn den schlechten Schlaf regelrecht angewöhnt.

D.h., man schläft schlecht, weil das Gehirn verlernt hat, was guter Schlaf bedeutet und wie das geht. Häufig geht man dann schon mit der negativen Erwartung ins Bett, dass man ohnehin wieder schlecht schlafen wird. Der prophylaktische Griff zur Schlaftablette liegt nahe.

Um diesen Teufelskreis der Schlaflosigkeit zu durchbrechen, sind 3 Aspekte von zentraler Bedeutung:

1. Der Körper muss spürbar in die Entspannung gebracht und Stresshormone abgebaut werden!
2. Die schlafraubenden psychischen Stressauslöser müssen in der Ursache konkret ermittelt und aufgelöst werden!

3. Das Gehirn muss wieder ein aktive Vorstellung davon bekommen, wie schlafen funktioniert! Wie aber gelingt es bei Schlafstörungen Körper, Geist und Seele wieder ins Lot zu bringen, sodass der Mensch wieder zu gesundem und erholsamem Schlaf finden kann? Es gibt eine wirksame, integrative Coaching Methode, die für alle 3 Aspekte eine meist erfolgreiche Unterstützung bieten kann.

Diese Coaching Methode heisst Schlafimagination®. Schlafimagination® vereint verschiedene Ansätze, um chronische Schlafstörungen nicht nur auf Symptomebene, sondern viel wichtiger, auf Ursachenebene aufzulösen!

Dank dieser sehr spezialisierten neurosystemischen Coaching Methode gelingt es, chemiefrei das Gehirn neurobiologisch wieder auf Schlaf zu „programmieren“, dem Körper aktiv in die Entspannung zu verhelfen und psychische Probleme konkret auf der Ursachenebene nachhaltig aufzulösen! Wenn auch Sie Ihre Schlafprobleme und die damit verbundene Medikamentenab-

hängigkeit in den wechselwirksamen Ursachen loswerden möchten, dann könnte Ihnen ein Schlafimaginationcoaching genau dazu die nötige Unterstützung bieten!

Wenn Sie mehr Informationen möchten, kontaktieren Sie mich für ein unverbindliches Erstgespräch.

Vortragsabend:

Endlich wieder gut schlafen - mit Schlafimagination®

## VORTRAGSABEND

WANN: 22. SEPTEMBER 2017

BEGINN: 19.00 UHR

ORT: ALTES STADTHAUS (SAAL IM 2. STOCK)

MARKTGASSE 53, 8400 WINTERTHUR

UNKOSTENBEITRAG: FR. 10

BEGRENZTE PLATZZAHL! ANMELDUNG UNTER

WWW.INSOMNIE.COACH / TEL. 076 710 10 00

## ROGER J. FREI

Neurostress Coach, psychologischer Berater und Coach NeuroLink® & Schlafimagination®.

Mitglied im Schweizerischen Berufsverband BSO

Marktgasse 76, 8400 Winterthur

Telefon 076 710 10 00

E-Mail: info@insomnie.coach

Website: [WWW.INSOMNIE.COACH](http://WWW.INSOMNIE.COACH)

## 30-JAHR-JUBILÄUM IM CHARLY'S

**WINTERTHUR:** Am Samstag, 9. September, und am Sonntag, 10. September, feiert das Familienunternehmen Charly's Fitnesscenter AG sein 30-jähriges Bestehen. Das grosse Jubiläum wird von einem vielseitigen Rahmenprogramm begleitet. Ob Mitglied oder interessierter Besucher, alle sind willkommen, um sich im Fitnesscenter aktiv zu bewegen. Sei dies an den Kraft- oder Ausdauergeräten, im Freihantelbereich oder in einem der Kurse.

### KOSTENLOSES TRAINING

Während der Jubiläumsfeier am kommenden Wochenende ist das Training für alle Anwesenden kostenfrei. Zusätzlich wird allen Gästen eine kostenlose Körperzusammensetzungsanalyse offeriert. Verschiedene Seminare zu Gesund-

heits- und Fitness Themen und viele attraktive Rabatte runden das Jubiläumsangebot ab. Zudem locken Vergünstigungen für ein neues Abonnement und Gewinnspiele.

Für die jüngsten Besucher werden im Kinderparadies vielfältige Aktivitäten angeboten, und auch für das leibliche Wohl wird gesorgt. Es gibt an beiden Tagen Verpflegungsmöglichkeiten und Gratis-Erfahrungen. **RED**

### 30 JAHRE CHARLY'S

Jubiläumsfeier am Samstag und Sonntag, 9. und 10. September 2017.

Charly's Fitnesscenter  
Pflanzschulstrasse 36  
8400 Winterthur

[WWW.CHARLYS.CH/30JAHRE](http://WWW.CHARLYS.CH/30JAHRE)



Trainingsalltag im Charly's. Bild: zvg

## «FEINS VOM DORF»-TAG IM VOLG

**REGION:** Unter der Bezeichnung «Feins vom Dorf» sind in allen Volg-Läden lokale Produkte und Spezialitäten erhältlich, die direkt aus dem Dorf oder aus einem Nachbardorf stammen. Hinter dem Konzept «Feins vom Dorf» stehen mehr als 3000 lokale Produzenten, denen Volg seit vielen Jahren eine Verkaufsplattform bietet. Diese Zusammenarbeit ist schweizweit einzigartig.



### «FEINS VOM DORF»-TAG ALS PREMIERE

Am 16. September lädt Volg nun zum ersten nationalen «Feins vom Dorf»-Tag ein. In jedem Laden gibt es an diesem speziellen Tag die unterschiedlichsten lokalen Erzeugnisse zu entdecken, zum Beispiel Backwaren, Honig, Wein, Konfitüren, Fleischwaren und vieles mehr, oft in Handarbeit und

speziell für den jeweiligen Volg hergestellt. Viele Produzenten werden an diesem Tag vor Ort in den Volg-Läden sein und gerne Auskunft über ihre Produkte geben.

### LOKALE VERWURZELUNG FEIERN

Das «Feins vom Dorf»-Sortiment ist seit vielen Jahren fester Bestandteil der Volg-Dorfläden und Ausdruck der lokalen Verwurzelung. Ein guter Grund zum Feiern, um Produzenten persönlich kennenzulernen und um am Wettbewerb vor Ort teilzunehmen. Der «Feins vom Dorf»-Tag findet am Samstag, 16. September, von 9 bis 16 Uhr in jedem Volg statt. **RED**

