

 **Psychologie und Psychotherapie**

Schlafcoach Ausbildung

Schlaf ist mehr als nur eine Ruhepause: Er beeinflusst Gedächtnisleistung, Stimmung, Immunfunktion, körperliche Leistungsfähigkeit und langfristig die Gesundheit. Chronischer Schlafmangel erhöht das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektanfälligkeit oder Depressionen. Daher ist bei Schlafproblemen eine qualifizierte Unterstützung und individuelle Beratung besonders wichtig.

Als Schlafcoach helfen Sie Menschen, Schlafprobleme systematisch zu lösen. Sie analysieren Ursachen, Gewohnheiten vor dem Zubettgehen, das Schlafumfeld und entwickeln individuelle Strategien zur Etablierung gesunder Schlafgewohnheiten. Ziel ist eine nachhaltige Verbesserung der Schlafqualität sowie eine dauerhafte Symptomlinderung.

Die Ausbildung zum Schlafcoach bei Paracelsus vermittelt Ihnen fundiertes Fachwissen zur Biochemie des Schlafes, zu Ursachen von Schlafstörungen sowie praxisnahen, individuellen Lösungsansätzen. Im Seminar lernen Sie, Klientinnen und Klienten gezielt beim Umgang mit kreisenden Gedanken oder Grübeln zu unterstützen. Außerdem erfahren Sie, in welchen Fällen eine medizinische Abklärung sinnvoll ist. Ergänzend erhalten Sie Anregungen zu realistischen Schlafzielen, alltagstauglichen Schlafgewohnheiten sowie wirksamen Entspannungs- und Atemtechniken.

Inhalt:

- Biochemie des Schlafes
- Analyse der Schlafumgebung, Schlafhygiene, Bewegungs- und

Ernährungsverhalten

- Überblick über organische und nichtorganische Schlafstörungen
- Ganzheitliche Lösungsansätze inklusive Entspannungs- und Atemtechniken
- Coaching-Methoden, Testverfahren und Interventionen

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat als Nachweis Ihrer Qualifikation.

Die Ausbildung zum Schlafcoach eignet sich für Fachkräfte aus den Bereichen Naturheilkunde, Psychologie, Ernährungsberatung, Entspannungstraining, Yoga sowie Mitarbeitende im Gesundheitswesen.

Erweitern Sie Ihr Portfolio als Schlafcoach und verhelfen Sie Menschen zu gesünderen Nächten und mehr Wohlbefinden.

Dozent**Torsten Kuhnke**

Jg. 1964, Chemiker und Redakteur, Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis mit Spezialisierung auf psychosomatische Erkrankungen. Zusatzqualifikationen als Entspannungstherapeut, in EMDR, Hypnose, Aromapraktiker und Vitalstoffberater. Er absolvierte eine didaktische Ausbildung am 'Institut für gehirn-gerechtes Lernen' nach Vera F. Birkenbihl. Mit seinen Ansatz der ganzheitlichen Gesundheitsberatung und Coaching sieht er sich als Brückenbauer zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde.

Termine

Mo, 26.01.2026

09:00-18:00 Uhr

Di, 27.01.2026

09:00-18:00 Uhr

Preis

340,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Hannover
Podbielskistr. 11-19
30163 Hannover
Tel. 0511-388 46 46

Seminarnummer

SSH30260126

Anmeldemöglichkeiten

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 23.12.2025