

Schlafbeschwerden / Schlafstörungen

Schlafstörungen beinhalten Einschlaf- und Durchschlafprobleme. Das Gehirn braucht Schlaf in erster Linie, um sich zu erholen. In den durchschnittlich 6 – 8 Std. Schlaf ist das Gehirn dennoch aktiv: Gelerntes wird gefestigt und bewusste Entscheidungen für den folgenden Tag werden schon unbewusst vorentschieden und sogar die Kreativität wird gefördert. Für einen ausgewogenen Schlaf müssen verschiedene Hirnregionen genau zusammenarbeiten. (Quelle: Schweiz. Hirnliga)

Wie kann ich Sie mit der Kinesiologie unterstützen?

Wir gehen auf die Suche nach den Ursachen:
wie z.B.

- Ereignisse im Zeitraum als die Probleme begannen (z.B. Tod eines Familienangehörigen)
- Ereignisse, die weiter zurückliegen – vor allem in der Kindheit
- Gedankenkarussell (Gedankenkreislauf, immer die gleichen Gedanken)
- Prägungen
- Glaubenssätze (Ich muss jetzt sofort einschlafen, sonst.....)
- Umgebung (Elektrosmog)
- Biochemie – Hormone – Stoffwechsel
- Ängste

Mit der Kinesiologie können wir die gefunden Ursachen balancieren, d.h. bearbeiten, verarbeiten, auflösen und so die Schlafqualität verbessern.

Im Weiteren werden wir dann auch daran arbeiten, was Sie zur Unterstützung verändern können z.B. Übungen zum Entspannen.

Auch Schlaganfall oder körperliche Erkrankungen können mögliche Auslöser sein. Schlaf-Wach-Störungen können zudem die Erstmanifestation einer Depression oder einer neurologischen Erkrankung sein. In diesem Fall kann ich eine ärztliche Behandlung sehr gut unterstützen.

Machen Sie den 1. Schritt und holen Sie sich Unterstützung.