

### **Schlafdefizit führt zu Leistungsverlust und Krankheit.**

Doch wer die Regeln für guten Schlaf kennt, kann jede Nacht Kraft tanken und den Tag mit voller Energie genießen.

### ***Muntere Menschen schaffen Mehrwert***

Weil die Tagesleistung in der Nacht aufgebaut wird ist es wichtig, zu wissen, wie gesunder Nachtschlaf funktioniert. Denn nur dann kann auch umgesetzt werden.

Mit dem kostengünstigen E-Learning „Besser Schlafen – Besser Leben“, lernen Sie im Handumdrehen wie sie dauerhaft zu gutem Schlaf und somit mehr Energie, besseren Ideen und mehr Lebensfreude gelangen. Die Inhalte sind wissenschaftlich fundiert und seit über 10 Jahren praxiserprobt. Alles ist sofort umsetzbar und hält ein Leben lang.

Dafür stehe ich mit meinem Namen als Experte für guten Schlaf.



Klaus Kampmann ist Autor, Coach, Trainer und zertifizierter Berater des Mittelstands. Klaus Kampmann berät u.a. Unternehmen mit Mehrschichtbetrieb wie z. B. IBM, Jacobs oder die Stadtwerke Magdeburg.



**Da geschätzte 80 % der Schlafstörungen einfache Ursachen haben, helfen Ihnen die Erklärungen in diesem E-Learning, wieder zu wirklich gutem Schlaf zu finden. Denn gesunder Nachtschlaf ist kein Zufallsprodukt.**

Guter Nachtschlaf wird durch das Verhalten am Tag entschieden. Im E-Learning lernen die Teilnehmer die Gesetze des Schlafs kennen und erhalten wirksame und einfach umsetzbare Regeln die dauerhaft zu gutem Schlaf führen.

Dazu gehören Einschlafübungen, die helfen richtig abzuschalten und ruhiger zu werden. Sie erfahren die Zusammenhänge zwischen Schlafdauer, Gewicht, Laune und Leistung. Sie erstellen ein eigenes Schlafprofil und lernen Ihre Schlafarchitektur optimal für sich nutzen um gesund und leistungsfähig zu sein. Sie erhalten Umsetzungstips für morgens, tagsüber, abends und nachts.

### Modul 1: Basiswissen Schlaf

Wenn Sie Ihren Schlaf verstehen - dann klappt es auch mit dem Schlafen gehen. Ein kompakter Wissensschatz, der Ihnen alles notwendige zum Verständnis des Schlafes näherbringt. Sie lernen die Gefahren von zu wenig Schlaf als auch die Vorteile von optimalem Schlaf kennen. Ein geführter Selbsttest veranschaulicht Ihre persönliche Schlafarchitektur, dadurch können Sie gezielt Ihre Schlafgewohnheiten verbessern. Sie erhalten Antworten auf die häufigsten Fragen zum Thema Schlaf und Sie verstehen, worauf es beim Schlaf ankommt, was man nicht machen sollte.

### Modul 2: Praxistips für erholsamen Nachtschlaf

Die Tips in Modul 2 bauen auf das Wissen in Modul 1 auf. Die praktischen Anleitungen können Sie paßgenau für sich anwenden und so Ihren Schlaf optimieren. Präzise Anleitungen für morgens, mittags, abends und nachts helfen Ihnen Ihren Rhythmus zu finden und fortan besser zu schlafen. Sie erfahren wie die 5 Hauptregeln für erholsamen Nachtschlaf und wie sicher einschlafen können.

{ Modul 3 ist speziell für Schichtarbeitende und ist extra zu buchen. }



### Beispielseiten

Lernmaterialien: Videos, Downloads, Quizze, Entspannungs-Audio, Schlaf-Selbstcheck, Lernkarte für unterwegs, mehrere strukturierte Reflexionen, Quellennachweise, laufend fortgeführte News aus der Forschung.