

# Nachts gesund schlafen

## von Wolfram Krug und Markus B. Specht

### Programm-Nr.

- 250 Sitzung 1: Phänomen Schlaf –**  
Einführung ins Programm ● 10 Min.
- 251 Sitzung 2: Hektik & Stress –**  
Psychologische Schlafstörungen ● 12 Min.
- 252 Sitzung 3: Organische Schlafstörungen** ● 9 Min.
- 253 Sitzung 4: Bestandsaufnahme –** Fragebögen  
zur Einschätzung der Schlafqualität ● 12 Min.
- 254 Sitzung 5: Gut schlafen –**  
Vier biologisch wirksame Schlafregeln ● 14 Min.
- 255 Sitzung 6: Gut abschalten –**  
Bewährte Gedanken-Stopp-Techniken ● 13 Min.
- 256 Sitzung 7: Tief entspannen –**  
Entspannungstechniken ⌘ 16 Min.
- 257 Sitzung 8: Clever durch den Tag –**  
Tagesrhythmisierung für eine erholsame Nacht ⌘⚙ 14 Min.
- 258 Sitzung 9: Lebensenergie tanken –**  
Fantasiereise „Schlosspark“ ⌘ 15 Min.
- 259 Sitzung 10: Eine Frage noch ... –**  
Interview mit Dipl.-Psych. Markus Specht ● 18 Min.

### Einzelübungen aus Sitzung 6

- 260 Gedanken-Stopp-Technik** 👁 5 Min.
- 261 Ruhetönung** 👁 5 Min.
- 262 7-Worte-Technik** 👁 5 Min.

### Einzelübungen aus Sitzung 7

- 263 Bodyscan** 👁 5 Min.
- 264 Atemübung Luftballon** 👁 5 Min.

### Zugabe

- 265 Psychohygiene am Abend –**  
Meditationsübung vor dem Einschlafen ●⚙ 10 Min.
- 266 Gedicht „Samadhi“**  
von Paramahansa Yogananda ● 8 Min.
- 267 Gedicht** von Ramana Maharshi ●⚙ 5 Min.
- 268 Drei Abendgebete** 👁⚙ 5 Min.
- 269 Abendlied** ●⚙ 5 Min.

Guter Schlaf hat sehr große Bedeutung für unser Wohlbefinden. Mit diesen **brainLight**-Programmen stellen wir Ihnen vier biologisch wirksame Schlafregeln, Informationen rund um den Schlaf und weitere relevante Methoden vor, die Entspannung und Regeneration insgesamt fördern.



Wolfram Krug, Dipl.-Pädagoge



Markus B. Specht, Dipl.-Psychologe

### Anwendungshinweis:

Die Sitzungen bauen aufeinander auf: Wir raten Ihnen deshalb – zumindest im ersten Durchgang – die Reihenfolge der Sitzungen einzuhalten.