



**Wolfram Krug** ist Diplom-Pädagoge, betrieblicher Präventions- und Gesundheitsmanager, Psychotherapeut (HPG) mit Weiterbildung in kognitiver Verhaltenstherapie sowie in Existenzanalyse & Logotherapie nach Dr. V. Frankl. Als Berater für Strategisches Gesundheitsmanagement ist er in kleinen und mittleren Unternehmen tätig, u.a. mit evidenzbasierten Gesundheitsförderprogrammen zur Nikotinentwöhnung, zum Stressabbau, zum gesundheitsorientierten Führen oder eben mit diesem Programmblock zur Verbesserung der Regenerationskompetenz.

## Nachts gesund schlafen mit **brainLight** von Wolfram Krug und Markus B. Specht

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

### Anwendungshinweis:

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

Mit diesem Programmblock geben wir Ihnen Ideen und Techniken an die Hand, mit denen Sie einen für Sie optimal erholsamen Schlaf erlangen oder wieder erlernen können.

## Nachts gesund schlafen mit **brainLight** von Wolfram Krug und Markus B. Specht

### 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.

Das **brainLight**-Entspannungssystem unterstützt Sie dabei, das Erlernete in Ihrem Unterbewusstsein zu verankern und dadurch besonders leicht in Ihrem Alltag abzurufen und einzusetzen.



**Markus B. Specht** ist Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut (Verhaltenstherapie) und Somnologe der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM). Er ist seit 2005 im Interdisziplinären Zentrum für Schlafmedizin und Heimbeatmung in Hofheim tätig und dort ab 2009 in leitender Funktion.

Seit 2017 ist er Leiter des Zentrums für interdisziplinäre Schlafmedizin an der DKD Helios Klinik in Wiesbaden.