



THOMAS IVANCICH, MBA

TRAINER | COACH | UNTERNEHMENSBERATER

### **Gesunder Schlaf ist unser Lebenselixier!**

Unsere Gesundheit hängt zu mehr als **90 %** vom gesunden Schlaf ab!  
Es gibt keinen gesunden Menschen, der schlecht schläft  
und es gibt keinen kranken Menschen, der biologisch gut schläft.

Nach aktuellen Studien verfügen **nur 20%** der Erwachsenen im Alter zwischen 16-65 Jahren.  
80% der Berufstätigen leiden an einem nicht erholsamen Schlaf.

Ein Großteil der Schlafstörungen entsteht und manifestiert sich durch Stress, Angst und Sorgen. Der Beginn einer Schlafstörung ist meistens ein schleicher Prozess. Daraus resultiert, dass die Betroffenen Ihre Schlafstörung anfangs nicht ernst genug nehmen. Erklärungskonzepte wie z.B. „*ich hab gerade eine stressige Phase*“ verleiten dazu, das Problem beiseite zu schieben. Oft ist sich der Betroffene nicht bewusst darüber, dass Folgeerkrankungen aus einer langanhaltenden Schlafstörung entstehen können. Erkrankungen wie z.B. Diabetes, ein erhöhtes Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sowie Alzheimer und Demenz werden in Studien immer öfter als Folgen identifiziert.

In unserer „**always-on Gesellschaft**“ (**24/7 Erreichbarkeit**) lernen wir gerade, uns einen Teil unserer Freiheit **be-wusst** wieder zurück zu erkämpfen. Das Handy einfach ab 18:00 weglegen, keine E-Mails mehr zu checken. Vielen Menschen fällt das schwer und ist gleichzeitig enorm wichtig für einen erholsamen Schlaf.

**Dazu ein wichtiger Praxistipp:** Aktivieren Sie den Blaulichtfilter auf Ihren Smart Phone, Tablets und PC's. Das Blaulicht, welches von diesen Geräten ausgestrahlt wird nehmen wir über den Sehnerv auf und geben unserem Gehirn das Signal kein Melatonin (Schlafhormon) mehr auszuschütten. Smarter Schlaf anstatt Smart Phone am Nachttisch.

Einen gesunden und erholsamen Schlaf, für eine Selbstverständlichkeit anzunehmen, wäre mit der industriellen Entwicklung des vergangenen Jahrhunderts eher mehr Traum als Realität.

Wie unser Ernährungsverhalten, hat sich auch unser Schlafverhalten massiv verändert. Gleichzeitig verbringen wir unseren Arbeitstag zum Großteil in einer sitzenden Position und hetzen von einem Meeting zum nächsten.

### **Schlaf – Ernährung – Bewegung Die drei Säulen unserer Gesundheit**

Drei Fragen über die es sich lohnt nachzudenken:

1. Wie erholsam ist Ihr Schlaf und wie ausgeruht wachen Sie am Morgens auf?
2. Wie regelmässig und bewusst ist Ihre Nahrungsaufnahme und wie viel Zeit nehmen Sie sich dafür?
3. Ist die einzige Bewegung die sie machen, von einem Meeting zum nächsten zu hetzen?

Wir dürfen uns wieder von einer **schlaf-losen** zu einer **schlaf-bewussten** Gesellschaft entwickeln. Schließlich verbringen wir **rd. 1/3** unseres Lebens im Zustand Schlaf. In meinem Impulsvortrag führe

ich Sie durch die Welt des Schlafes. Sehr lernen praxisnahe Tipps kennen und bekommen viel Information rund um das Thema „ wie finde ich zurück zu einem erholsamen Schlaf“. Wir reden über Digital Detoxing genauso wie über Stressprävention im Alltag und Beruf.

Die Bedeutung von Schlaf in Bezug auf Immunsystem, Stoffwechsel und Regeneration.

Schlafcoaching ist eine großartige Hilfestellung für Menschen mit nicht organischen Schlafstörungen.

### **Was bedeutet Schlafcoaching?**

Schlafcoaching ist die Analyse der Ursache und deren Wirkung auf eine vorliegenden Schlafstörung. Im Schlafcoaching werden Verhaltensmuster die den Schlaf negativ beeinflussen identifiziert und durch kognitives Verhaltenstraining verändert. In der Folge werden Verhaltensmuster, welche den Schlaf stören, durch schlaffördernden Verhaltensmustern und Maßnahmen ersetzt. Dies führt zu einer deutlichen und nachhaltigen Verbesserung der Schlafqualität.

Ganz nach dem Motto“ Schlaf dich fit und gesund“ stehe ich Ihnen für Fragen zu diesem Thema gerne zur Verfügung.

Nutzen Sie die Chance und kontaktieren Sie mich gerne unter:

[office@derschlafcoach.at](mailto:office@derschlafcoach.at)

mobil: +43 664 12 44 947

[www.thomas-ivancich.at](http://www.thomas-ivancich.at)

Herzliche Grüße

Ihr Schlafcoach

Thomas Ivancich