

Bildungsurlaub: Tiefer schlafen, klarer träumen – Schlafcoaching auf der Insel
Dozent: Uwe Kraus
Veranstaltungsort: Borkum / Haus Alter Leuchtturm
Termin: 02.11.-06.11.2026 (Anreise am Sonntag, den 01.11.)

Schlafen für die Gesundheit - Die eigenen Ressourcen kennenlernen, zielorientiert aktivieren und Potentiale frei legen

Gesellschaftsrelevante Themen:

Lebensstile, Vorbilder und Ideale in einer modernen Gesellschaft, deren Auswirkungen auf Leistungsfähigkeit im Arbeitsleben und der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsprävention

5 Tage (Mo-Fr)

Erholsamer Schlaf kann unseren Gesundheitszustand positiv beeinflussen. Er ist die Quelle für mehr Energie, Wohlbefinden und Gesundheit. Doch die gestiegenen Anforderungen im Job und Alltag führen bei immer mehr Menschen zu Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Und wie kann es sein, dass man nach 7 oder 8 Stunden Schlaf trotzdem noch übermüdet ist?

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Schlafstörungen zu erkennen und zu verstehen. Sie erfahren Methoden, mit denen Sie Schlafstörungen vorbeugen und selbst behandeln können.

Weiterhin beschäftigen wir uns auch damit, wie Sie mit Bewegungsstörungen im Schlaf, mit Atemaussetzern oder krankhaften Schlafattacken umgehen können. Sie erfahren, wie Sie guten Schlaf auf Dienst- und Fernreisen finden, und trotz Spät- und Nachtschichten erholsamer schlafen können.

Wir entlarven geheime Schlafräuber, erlernen effektive Atem- und Entspannungstechniken und klären, wie Sie von morgens bis abends wach und aktiv durch den Tag kommen.

Das Ziel des Seminars ist es, Methoden kennen zu lernen, wie Sie wieder dauerhaft gut schlafen können!

Und falls es die Zeit noch erlaubt, bekommen Sie einen Einblick in die spannende Welt des luziden Träumens und erfahren, wie Sie Ihre Träume aktiv steuern und beeinflussen können.

Konkret erfahren Sie auf diesem Bildungsurlaub,

- wieso wir überhaupt schlafen, und was passiert, wenn wir es nicht tun,
- wie wir Schlafstörungen erkennen und unterscheiden können,
- wie wir Schlafräuber erkennen und eliminieren,
- wie wir trotz stressiger Tage gut schlafen,
- wie wir guten Schlaf auf Dienst- und Fernreisen finden,
- und welche Mittel und Techniken uns dabei unterstützen.

Dieses Seminar wird begleitet von einfachen und atemverbessernden Körperübungen (z.B. aus Yoga, Pilates, etc.) und Bewegungseinheiten in der Natur.

Im Seminar wechseln theoretische und praktische Einheiten. So können Sie das Gelernte in Ihre berufliche und private Praxis übertragen. Die Bereitschaft aktiv mitzuwirken, eine positive und aufgeschlossene Haltung dem Thema gegenüber wird vorausgesetzt.

Stundenplan:

Nutzen / Anteil von Theorie und Praxis

Montag	Lerninhalte	Lernziele
9.00-10.30	Kennen lernen, organisatorisches, Seminar-überblick und Seminarziele	Den Gruppenprozess steuern <u>Methode:</u> Kennenlernrunde über Impulsfragen Impulsvortrag, Kartenabfrage
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Der normale Nachtschlaf	Schlafen verstehen Wozu schlafen? Wozu träumen? Schlafdauer & Schlafqualität. <u>Methode:</u> Impulsvortrag
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Welcher Schlaftypus bin ich? (gesellschaftspolitisches Thema: Lebensstile moderner Industriegesellschaften und Gesundheit)	Was ist der zirkadiane Rhythmus? Welcher Chronotyp bin ich? Was ist ein sozialer Jetlag? <u>Methode:</u> Impulsvortrag Gruppendiskussion Die gesellschaftlichen Dimensionen von Gesundheit verstehen und die Rolle des Schlafs hierbei verstehen.
15.30-15.45	Pause	
15.45-17.15	Was passiert in meinem Körper in den einzelnen Schlafphasen. Mein Schlaf, mein IST-Zustand	Die einzelnen Schlafphasen, deren Dauer und Bedeutung für mein Wohlbefinden <u>Methode:</u> Arbeitsblatt, Einzelarbeit Diskussion im Plenum

Dienstag	Lerninhalte	Lernziele
9.00-10.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Optimierung meiner Schlafqualität	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Schlafoptimierung eintrainieren für die eigene Praxis. <u>Methode:</u> Praktische Übung Diskussion im Plenum über die Übung Reflexion der Lernerfahrungen.
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Mein Wunsch von Schlaf und dessen Ursache(n) Mein Selbstbild / relationale Körperbilder (gesellschaftspolitisches Thema: der Körper in der Werbung und gesellschaftlicher Druck)	Individuelle Visionen von Gesundheit und deren Sinnigkeit identifizieren. Relationale Körperbilder in der Werbung verstehen, deren gesellschaftlichen Druck identifizieren und von sich weisen können. <u>Methode:</u> Arbeitsblatt, Einzelarbeit Diskussion im Plenum
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Schlaf verbessern durch Beweglichkeits-, Kraft- und Ausdauerübungen.	Die heilsamen Auswirkungen von Bewegung auf unseren Schlaf verstehen und erfahren <u>Methode:</u> Impulsvortrag Einfache Übungen Erfahrungsaustausch zuerst in der Zweiergruppe, anschließend im Plenum
15.30-15.45	Pause	
15.45-17.15	Motivation im beruflichen Alltag (gesellschaftspolitisches Thema: soziale Unterstützung, die Gallup-Studie und deren Bedeutung für das Arbeitsleben)	Die 12 Faktoren der Gallup-Studie zu Motivation und deren gesellschaftliche Bedeutungen am Arbeitsplatz auf das eigene Arbeitsfeld anwenden können. <u>Methode:</u> Arbeitsblatt, Einzelarbeit Diskussion im Plenum
17.15-17.30	Pause	
17.30-18.15	Körperliche Schlafstörungen	Schlafapnoe, Schnarchen, Narkolepsie, etc. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum

Mittwoch		
9.00-10.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Optimierung meiner Schlafqualität	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Schlafoptimierung eintrainieren für die eigene Praxis. <u>Methode:</u> Praktische Übung Diskussion im Plenum über die Übung Reflexion der Lernerfahrungen.
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Nicht-körperliche Schlafstörungen und mögliche Ansätze zur Behebung (gesellschaftspolitisches Thema: der Paradigmenwechsel in der Gesundheitsförderung)	Die Umkehr von pathogener zur salutogener Sichtweise nachvollziehen können. Deren Bedeutung für das Sozial- und Gesundheitswesen verstehen. <u>Methode:</u> Impulsvortrag Arbeitsblatt Diskussion im Plenum
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Das autonome Nervensystem kennenlernen und deren Funktion verstehen (gesellschaftspolitisches Thema: der mündige und in Gesundheitsfragen eigenverantwortliche Bürger)	Sympatikus u. Parasympatikus kennenlernen und deren Einfluss auf unseren Organismus verstehen <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum
15.30-15.45	Pause	
15.45-17.15	Immer müde? Was tun?	Eintrainieren volitiver Muster „der mündige und selbstverantwortliche Bürger“. <u>Methode:</u> Handout/Arbeitsblatt Partnerinterview Reflexion des Erlebten im Plenum
17.15-17.30	Pause	
17.30-18.15	Tiefe Entspannung erfahren durch Achtsamkeit z.B. mit Yoga-Nidra	Etablierung volitiver Muster. <u>Methode:</u> Praktische Übung Reflexion des Erlebten im Plenum

Donnerstag		
9.00-10.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Optimierung meiner Schlafqualität	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Schlafoptimierung eintrainieren für die eigene Praxis. <u>Methode:</u> Praktische Übung Diskussion im Plenum über die Übung Reflexion der Lernerfahrungen.
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	Bewegung in der Lebensspanne: Merkmale von Bewegung im Kindes- Erwachsenen- und Greisenalter. Unterschiede und Gemeinsamkeiten (gesellschaftspolitisches Thema: die Gesellschaftlichen Schönheitsideale, die Realität und die Selbstregulation dieser Spanne.) Die acht signifikanten Bio-Parameter zur Bestimmung meines Ist-Zustandes	Klärung der Frage: Welches gesellschaftliche Bild wird von Bewegung, Schönheit, Vitalität vermittelt und welche Muster sind realistisch, gesundheitsfördernd und gesellschaftlich relevant? <u>Methode:</u> Vortrag Gruppendiskussion Videoaufnahmen eigener und fremder Bewegungsmuster
12.30-14.00	Pause	
14.00-15.30	Schlafhygiene - Teil 1 Schlafplatz einrichten, Schlafräuber eliminieren, Schlafen trotz stressiger Tage	Unsere Schlafmechanismen verstehen, Schlafstörungen erkennen und deren Ursachen eliminieren. <u>Methode:</u> Vortrag Gruppendiskussion
15.30-15.45	Pause	
15.45-17.15	Schlafhygiene - Teil 2 Schichtarbeit, Dienst- und Fernreisen, sanfte Schlafmittel	Unsere Schlafmechanismen verstehen, Schlafstörungen erkennen und deren Ursachen eliminieren. <u>Methode:</u> Vortrag Gruppendiskussion
17.15-17.30	Pause	
17.30-18.15	Meine Schlafqualität durch Atemübungen erhöhen	Unsere Schlafmechanismen verstehen, Schlafstörungen erkennen und deren Ursachen eliminieren. <u>Methode:</u> Vortrag Gruppendiskussion

Freitag		
8.00-9.30	Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Optimierung meiner Schlafqualität	Moderate Bewegungs- und Kräftigungsübungen zur Schlafoptimierung eintrainieren für die eigene Praxis. Methode: Praktische Übung Diskussion im Plenum über die Übung Reflexion der Lernerfahrungen.
9.30-9.45	Pause	
9.45-11.15	Übertragen des Gelernten in den Alltag	Verstetigung der Lernerfahrungen <u>Methode:</u> Partnerarbeit und Besprechung im Plenum
11.15-11.30	Pause	
11.30-13.00	Feedback, Verabschiedung, Formelles	Beendigung und Auflösung des Gruppenprozesses Methode: Reflexion des Erlebten im Plenum
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

Wir unterrichten grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Veröffentlichungen: Internet: www.kga-salute.de und www.bildungsurlaub.de,