
Detailinformation

Ausbildung zum lizenzierten „Schlaf-Gesund-Coach“ nach Prof. Günther W. Amann-Jennson

Vortragender

Prof. Dr. med. h. c. Günther W. Amann-Jennson, Schlafpsychologe

Begründer des „Bioenergetischen Schlafes®“ und Experte rund um die Themen Schlaf, Gesundheit, Entspannung, Lebensenergie (Bioenergetik). „Der bioenergetische Schlaf ist die höchste Form der körperlich-seelisch-geistigen Regeneration durch Schlaf. Gleichzeitig die wichtigste Säule für Gesundheit, Lebenspower, Spitzenleistungen, Kreativität, Erfolg und Karriere.“

Prof. Günther W. Amann-Jennson, Leiter des Instituts für Schlafpsychologie & Schlafcoaching, Frastanz (A), hat durch seine vielfältigen internationalen Ausbildungswege in Psychologie und Heilkunde große Fachkenntnisse rund um die ganzheitlichen Zusammenhänge von Körper, Seele und Geist erworben. Im Mittelpunkt steht dabei der Bioenergetische Schlaf®. Aus über 14jähriger Tätigkeit als Psychologe und Psychotherapeut ist das heute international erfolgreiche SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept entstanden. Das Ziel ist die messbare Verbesserung des Schlafes auf allen Ebenen durch ein ganzheitlich orientiertes Schlaf-Gesund-Konzept.

Dabei hat das „Schlaf-Gesund-Trio“ Schlafraum-Schlafplatz-Bettssystem die größte Hebelwirkung auf die Faktoren Schlafqualität, Schlafkontinuität, Schlafeffizienz sowie auf die körperlich-seelisch-geistige Regeneration. Das NEUE SCHLAFEN orientiert sich an den Naturgesetzen und setzt mit den Komponenten organisch, geerdet, schlafen in Ganzkörper-Schräglage und MusikMedizin im Schlaf dringend notwendige Akzente für eine Optimierung des Schlafes. Ergänzt wird dieses Konzept durch die variablen Schlüsselfaktoren Ernährung, schwerkraftorientierte Bewegung und diversen Entspannungs- und Mentaltechniken. Damit zählt Günther W. Amann-Jennson weltweit zu den Pionieren der Wellness- und Schlaf-Gesund-Bewegung sowie der medizinisch-therapeutischen Nutzung des Schlafes zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Zahlreiche internationale Projekte sind durch die einzigartigen Vernetzungen von Theorie und Praxis seiner umfangreichen Wissensgebiete geprägt. Die visionären Denkprozesse von Prof. Günther W. Amann-Jennson führen immer wieder zu revolutionären Prinzipien, Methoden sowie neuen Produkt- und Dienstleistungskonzepten rund um die Themen Schlaf, Gesundheit, Entspannung, Lebensenergie (Bioenergetik). Seine zahlreichen internationalen Aktivitäten rund um die Schlafforschung und -gesundheit würdigte die medizinische Fakultät der Internationalen Armenisch Russischen Mchitar Gosch Universität (Yerevan) 2012 mit der Verleihung der Ehrendoktorwürde im Fachbereich Medizin.

Gesundheit – was ist das?

Gesundheit und Bewusstseins-Bildung sind die Themen des 21. Jahrhunderts. Es gab Zeiten, zu denen man davon ausgegangen ist, dass Gesundheit eher ein statischer Zustand sei. Die neuzeitliche Formulierung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) deutet zwischenzeitlich eine neue, dynamischere Richtung an: „Gesundheit ist ein positiv funktioneller Gesamtzustand im Sinne eines dynamischen biopsychologischen Gleichgewichtszustandes, der erhalten bzw. immer wieder hergestellt werden muss“. Gemäß dieser Definition ist Gesundheit also nicht mehr nur als ein Zustand zu verstehen, sondern vielmehr als ein dynamischer, sich laufend verändernder Prozess, der vor allem von uns selbst im Gleichgewicht gehalten werden muss.

Die Definition der Ottawa-Charta (WHO 1987) ist ebenfalls erwähnenswert: „Gesundheit ist als ein befriedigendes Maß an Funktionsfähigkeit in physischer, psychischer, sozialer und wirtschaftlicher Hinsicht und von Selbstbetreuungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu verstehen“. Gerade die „Selbstbetreuungsfähigkeit bis in hohe Alter“ einschließlich der Schlafqualität wird in unserer Gesellschaft immer wichtiger, wenn man zur Pflegediskussion einen positiven Beitrag leisten will.

Aus Sicht der Gesundheits-Psychologie kann Gesundheit heute dann erreicht werden, wenn es uns Menschen gelingt, die in allen Lebensbereichen vorherrschenden Gegensätze zu überwinden und dadurch letztendlich ein Gleichgewicht zwischen diesen gegeneinander wirkenden Kräften herzustellen. Und dieser Weg hat vorwiegend mit unserem eigenen Denken und Handeln und selbstverständlich mit unserem Schlaf zu tun. Denn der gesunde, erholsame und vor allem der Bioenergetische Schlaf[®] wirkt ausgleichend und stärkend.

Die bisher weltgrößte Gesundheitsstudie (*Global Burden of Disease Study* (GBD), 2015) zeigt auf, dass aus medizinischer Sicht nur noch jeder 20. Mensch gesund ist. Gleichzeitig zeigt eine Studie der DAK-Gesundheit (Hamburg), dass bereits 80 % der Erwerbstätigen über einen schlechten, gestörten, zu kurzen oder nicht mehr erholsamen Schlaf klagen. Aus wissenschaftlicher Sicht gibt es hier einen deutlichen Zusammenhang mit der rapiden Zunahme von Gesundheitsstörungen und Krankheiten.

Bei der Wiederherstellung von Gesundheit gewinnen psychosoziale Aspekte und das Wecken von Selbstheilungskräften zunehmend an Bedeutung. Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie und der Neurophysiologie schaffen neue Handlungsmöglichkeiten. Dazu gehört eindeutig auch die Schlafoptimierung, denn Forschungsergebnisse deuten immer mehr darauf hin, dass der Schlaf die eigentliche Grundlage von körperlich-seelisch-geistiger Gesundheit ist und bildet. So entstehen zahlreiche Befindlichkeits- und Gesundheitsstörungen aufgrund von Schlafdefiziten, schlechtem und gestörtem Schlaf.

Die Veränderungen in unserem Gesundheitssystem, die Auseinandersetzung um die Kosten von Gesundheit bzw. Krankheit sind zunehmend Anlass zum Umdenken. Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und zur Gesunderhaltung werden immer wichtiger. Auch im betrieblichen Umfeld bekommt das Thema Gesundheit vor dem Hintergrund der demografischen Entwicklung und steigender beruflicher Anforderungen eine ständig wachsende Bedeutung. Für immer mehr Unternehmen und Organisationen ist daher die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements eine strategische Maßnahme. Dazu zählen als wichtige Grundlage der gesunde, erholsame Schlaf und damit auch ein individuelles Schlaf-Management.

Ausbildung zum zertifizierten Schlaf-Gesund-Coach



Das Institut für Schlafpsychologie & Schlafcoaching hat sich darauf spezialisiert, die Entfaltung des gesundheitlichen Potenzials auf Basis der ganzheitlichen Schlafgesundheit zu fördern. Die „Ausbildung zum zertifizierten Schlaf-Gesund-Coach“ vermittelt dieses Wissen weiter. Ein Schlaf-Gesund-Coach ist kompetenter Ansprechpartner für Menschen, die die Bedingungen für ihre individuelle Schlafgesundheit und

körperlich-seelisch-geistige Fitness unter Berücksichtigung aller relevanten Kontexte nachhaltig optimieren möchten. Es geht dabei nicht nur um Wissensvermittlung wie bei der Gesundheitsberatung, sondern um die dauerhafte Umsetzung vorhandenen und erlernten Wissens über die Zusammenhänge von Gesundheit, Fitness, Leistungskraft, Lebensfreude und Schlaf. Im Zentrum aller Bemühungen stehen die Optimierung der konstanten elementaren Schlüsselfaktoren Schlafräum-Schlafplatz-Bettssystem und der variablen Schlaf- und Lebensgewohnheiten.

Im Lehrprogramm (Curriculum) geht es zunächst um schlafwissenschaftliche, schlafmedizinische und schlafbiologische Erkenntnisse, um Kommunikation, Auftragsklärung und Beziehungsgestaltung in der Beratung. Dann wird vermittelt, wie der Schlaf-Gesund-Coach seine Klienten in ihrer täglichen Selbstorganisation und in der nächtlichen Aktivierung der Selbstheilungskräfte unterstützen kann. Da die Ausbildung auch persönlichkeitsbildende und gesundheitsfördernde Bestandteile bietet, profitieren die TeilnehmerInnen doppelt: beruflich und persönlich.

Die WHO sieht als größte Herausforderung für das 21. Jahrhundert die rasante Zunahme von seelischer Erschöpfung, Depression und Burnout voraus. Alle diese Störungen haben auch mit mangelnder Schlafgesundheit zu tun. Machen Sie sich also für diese großen Herausforderungen des 21. Jahrhunderts fit!

Schlaf-Gesund-Coaching - wie wir es verstehen

Wir definieren Coaching als eine Kombination aus Wissensvermittlung, individueller Betreuung, Unterstützung, Konfrontation und Einzel- und Gruppentraining. Schlaf-Gesund-Coaching ist Prozessbegleitung, in der neue Ideen für Veränderung, neue Denk- und Handlungsoptionen zur messbaren Verbesserung des Schlafes entwickelt werden. Im Wellness- und Businessbereich ist diese Form der individuellen Unterstützung



künftig nicht mehr wegzudenken. Schlaf-Gesund-Coaching ist für uns gesundheitsorientierte Arbeit, die die Individualität des Klienten/Patienten/Hotelgastes/Seminarteilnehmers beachtet, wobei Gesundheit nicht als Zustand, sondern als lebenslanger Prozess verstanden wird. Ein Schlaf-Gesund-Coach kümmert sich professionell und umfassend um die Entfaltung des Potenzials rund um die Schlafgesundheit als wichtigste Säule für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungskraft. Dabei werden die verschiedenen Lebenskontexte und deren wechselseitige Beeinflussung der Schlafgesundheit berücksichtigt. Schlaf-Gesund-Coaching wird sowohl im Bereich von Wellness, Medical-Wellness, Psychologie, Psychotherapie, Medizin, Therapie oder im betrieblichen Gesundheitsmanagement eingesetzt. Sein Fokus liegt auf der Erhaltung und Entwicklung der Schlafgesundheit. Es bietet Unterstützung in den Bereichen Schlafplatz-Optimierung, Verhaltensänderung, Zielorientierung, Konflikt- und Stressbewältigung sowie in der Prävention. Unsere Basis des Schlaf-Gesund-Coachings ist ein systemisches Konzept von Beratungsarbeit, das einen ganzheitlich (biopsychosozial) verstandenen Gesundheitsbegriff und Modelle zur Gestaltung von Veränderungsprozessen beinhaltet. Der Nutzwert ist bessere Gesundheit, mehr Leistungsfähigkeit, Lebensfreude und Lebensqualität.

Zielgruppe für die Ausbildung zum zertifizierten Schlaf-Gesund-Coach

Diese Ausbildung richtet sich an alle, die das Thema Schlaf-Gesundheit mit ihrer bisherigen Ausbildung und Tätigkeit verbinden wollen.

Im nicht-medizinisch/therapeutischen Bereich sind dies

- Coaches
- Gesundheits-, Fitness- und Wellnesstrainer
- Sporttrainer
- Personal-Coaches

Die Ausbildung kann somit sowohl als zweites Standbein oder als Zusatzqualifizierung im ausgeübten Beruf dienen.



Im medizinisch/therapeutischen Bereich richtet sich die Schulung an

- Ärzte
- Psychologen
- Heilpraktiker
- Therapeuten
- Fachkräfte der Gesundheitsberufe.



Die Ausbildung ist eine wertvolle Zusatzqualifikation und Ergänzung.

Die Ausbildung zum zertifizierten Schlaf-Gesund-Coach im Überblick – die Module

Modul 1: Grundlagen & Allgemeines

- Schlafforschung - Schlafmedizin
- Die häufigsten Schlafstörungen / Ursachen
- Die Stressgesellschaft ist auf Wachstumskurs
- 80 % der Erwerbstätigen (D-A-CH) leiden an Schlafstörungen
- Schlaf als wichtigster Katalysator für die Gesundheit
- Der gestörte, nicht erholsame Schlaf und seine Folgen
- Gehirn und Schlaf – einfache Schlafmessungen
- Biorhythmus – Licht – Erdmagnetfeld - Elektrosmog
- Schlaf- und Hormonstörungen durch Fitness-Training?
- Die 3 Säulen von Gesundheit & Fitness: SCHLAF – ERNÄHRUNG - BEWEGUNG
- Optimale Koordination von Schlaf – Ernährung – Fitness-Training - Erholung.
- Warum Muskeln für den Schlaf wichtig sind
- Melatonin und Serotonin

Modul 2: Grundlagen SAMINA-Schlaf-Gesund-Konzept

- Bioaktive SAMINA Rohstoffe und deren Verarbeitung
- Entstehung der SAMINA Schlaf-Gesund-Produkte (Produktionsführung)
- Der gesunde, bioenergetische Schlafplatz
- Die ganzheitliche SAMINA Schlaf-Gesund-Beratung
- Elementare Voraussetzungen und Schlüsselfaktoren für gesunden Schlaf
- Das SAMINA Schlaf-Gesund-Konzept
- Großflächige Körpererdung schützt vor Elektrosmog
- Stabilisierung des Erdmagnetfeldes verbessert den Schlaf
- SAMINA® Gravity (Schlafen in Schräglage)
- SAMINA SoundLife Sleep System® (MusikMedizin im Schlaf)
- Gesunder Schlaf als Erfolgs-Tool für Sportler zur optimalen Regeneration und mehr Trainings- und Wettkampferfolg

Modul 3: SAMINA-Schlaf-Gesund-Konzept

- Schlaf-Gesund-Beratung bei SAMINA
- Kooperationsmöglichkeiten mit bestehendem Netzwerk
- Präsentation-Probeliegen
- Das Online Schlaf-Magazin www.einfach-gesund-schlafen.com mit monatlich 130.000 Besuchern
- Kommunikation, Werbung, Internet

Modul 4: Das Hotel-Konzept POWER SLEEPING ROOMS®

- Schlaf ist messbar
- Gehirn und Schlaf
- Vom Schlaflabor zur ambulanten Schlafmessung
- Die Konzeption "Wellness im Schlaf – gesunden Schlaf erleben und erlernen"
- POWER SLEEPING ROOMS® Pflege und Wartung
- Seminare „Schlaf-Gesund-Coaching“

Schulungsunterlagen

Die theoretischen Grundlagen bilden die Schulungs-Präsentation (PowerPoint), Fachbücher / Manuskripte / 200 Videos von Prof. Günther W. Amann-Jennson sowie das Online-Magazin www.einfach-gesund-schlafen.com

Wir freuen uns darauf, Sie in der SAMINA-Akademie in Frastanz begrüßen zu dürfen!

SAMINA Akademie

Mit der Teilnahme an diesem Ausbildungs-Seminar zum „Zertifizierter Schlaf-Gesund-Coach“ erwerben Sie auch die Lizenz im Namen von Prof. Amann-Jennson tätig zu sein.