



Ziel der Ausbildung zum Schlafberater VDB



Warum Schlafberatung?

In einer Gesellschaft, die zunehmend unter Zeitdruck, Reizüberflutung und wachsender Stressbelastung leidet, wird gesunder Schlaf zu einem immer wichtigeren Gesundheitsfaktor. Studien zeigen, dass über 80 % der Menschen im Laufe ihres Lebens unter Schlafproblemen leiden – viele davon unbehandelt oder unbewusst. Die klassische Beratung im Bettenfachhandel beschränkt sich oft auf das Produkt „Bett“. Doch Schlafqualität hängt nicht nur von der Matratze ab – sondern vom Zusammenspiel aus Liegekomfort, Schlafumgebung, Lebensstil und biologischem Rhythmus.

Schlafberatung ist daher eine notwendige Ergänzung: Sie verknüpft Produktwissen mit präventivem Gesundheitsverständnis. Ziel ist es, Kunden nicht nur ein Bett zu verkaufen – sondern echten, regenerativen Schlaf zu ermöglichen. Das schafft nachhaltigen Kundennutzen, vertieft die Kundenbindung und positioniert das Bettenhaus als Kompetenzpartner für Schlafgesundheit.

Welche Relevanz hat das Thema für Bettenhäuser?

Für ein Bettenhaus bedeutet der Schritt zur qualifizierten Schlafberatung:

- **Differenzierung vom reinen Produktverkauf**
- **Positionierung als Gesundheitsdienstleister**
- **Stärkung des gesellschaftlichen Beitrags zur Prävention**

Gerade in Zeiten, in denen Verbraucher stärker auf gesundheitliche und ganzheitliche Konzepte achten, wird die professionelle Schlafberatung ein **Qualitätsmerkmal** und **Vertrauensanker**.

Zudem erfüllt das Bettenhaus damit eine **gesellschaftliche Funktion**: Es trägt aktiv zur Gesundheitsbildung und Prävention bei – ein klarer Mehrwert gegenüber dem anonymen Online-Handel.



Qualifikationsziele & spätere Einsatzfelder

Die Ausbildung zum Schlafberater VDB vermittelt fundierte Kenntnisse in den Bereichen:

Schlafbiologie & Schlafarchitektur

Schlafumgebung & Schlafhygiene

Chronotypen, Schlaftypen & Rhythmusberatung

Kommunikation, Beratungsmethodik & Weichenstellung

Umgang mit Schlafstörungen (Abgrenzung & Weiterverweisung)

Einsatz der Tools: Schlafpyramide, Kursbuch, Infolyer etc.

Qualifikationsziele & spätere Einsatzfelder

► Ziel ist es:

ganzheitlicher zum Thema Schlaf & Bett beraten zu können
gesundheitsorientiert auch zu kommunizieren ...

Bedürfnisse der Kunden zu verstehen und differenziert einzuordnen

Die Qualifikation berechtigt nicht zur Therapie oder Diagnostik, sondern dient als **präventives Bindeglied zwischen dem Handel, der Schlafmedizin und der Aufklärung.**

Sie ermöglicht Beratung in folgenden Einsatzfeldern:

im Verkaufsgespräch im Fachgeschäft

bei Vorträgen, Schlafschulen oder Gesundheitstagen

in Betrieben im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung

bei Familien oder Senioren im Rahmen individueller Schlafhilfe

Abgrenzung zu Schlafstörungen und Liegeproblemen

Eine *Schlafberaterin* erkennt **mögliche Schlafstörungen** (z. B. Schlafapnoe, Insomnie, Restless Legs) – **behandelt sie aber nicht**. Stattdessen leitet er gezielt weiter an Fachstellen (Hausarzt, Schlafmediziner, Psychologe). Auch Liegeprobleme werden **nicht therapeutisch**, sondern **analytisch** im Zusammenhang mit Schlafverhalten, Position und Körperbau betrachtet.

So entsteht ein klarer Kompetenzrahmen:
Aufklärung, Prävention und Orientierung
– ohne medizinische oder therapeutische Grenzüberschreitung.

