



Vorgehensweise & Leitfäden in der Beratung im KZGS



Wie laufen Beratungen im KZGS genau ab?

Die Beratung im KZGS folgt einem **ganzheitlichen und strukturierten Ablauf**, der sowohl fachliche Kompetenz als auch empathisches Zuhören in den Mittelpunkt stellt. Ziel ist es, nicht nur ein Produkt zu empfehlen, sondern das **Schlafverhalten der Kund:innen zu verstehen, zu reflektieren und zu verbessern**.

Der Beratungsprozess ist in folgende Phasen gegliedert:

Begrüßung & Vertrauensaufbau

- Ankommen, Atmosphäre schaffen
- Kurze Einführung ins Ziel der Beratung

Anamnese & Bedarfsermittlung

- Erfassung der aktuellen Schlafsituation (z. B. Einschlafdauer, Durchschlafprobleme, Schlafumgebung)
- Einsatz von vorbereiteten **Fragebögen** oder **Checklisten**
- Erkennung möglicher Risikofaktoren



Wie laufen Beratungen im KZGS genau ab?

Analyse & Schlaftypbestimmung

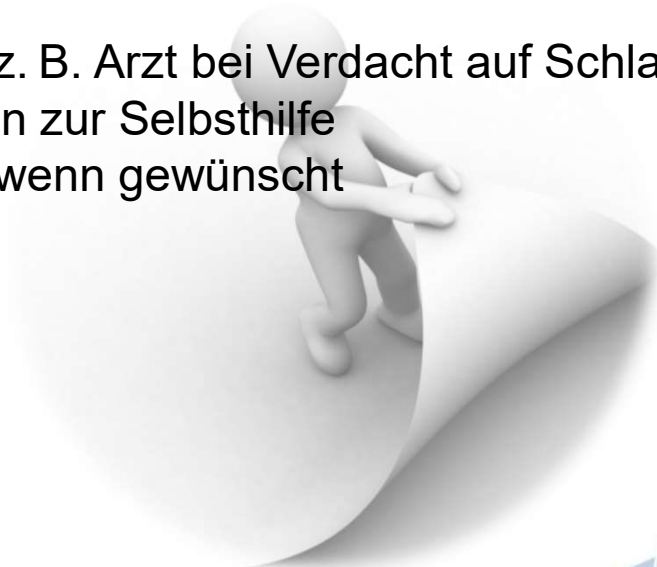
- Orientierung an **Chronotypen** (Lerche/Eule)
- Einschätzung von Schlafgewohnheiten (Rhythmus, Umfeld, Einschlafrituale)

Empfehlung & Wissensvermittlung

- Gemeinsame Betrachtung der Schlafpyramide
- Hinweise zu Schlafhygiene, Umfeld, Körperwahrnehmung
- Produktempfehlungen auf Basis der Analyse

Abschluss & Weichenstellung

- Klärung, ob eine Weiterleitung nötig ist (z. B. Arzt bei Verdacht auf Schlafapnoe)
- Übergabe von Materialien, Empfehlungen zur Selbsthilfe
- Terminvereinbarung für Folgegespräch, wenn gewünscht





Schlafarchitektur & Chronotypen – nochmal ausführlich



Schlafzyklen & -stadien

Der menschliche Schlaf verläuft in **4–6 Zyklen pro Nacht** (je 90–120 Minuten)

Jeder Zyklus umfasst:

Stadium N1 (Leichtschlaf) – 1–7 Minuten, Übergang ins Schlafen

Stadium N2 – ca. 10–25 Minuten; charakteristisch: Schlafspindeln & K-Komplexe – wichtig für Gedächtnis

Stadium N3 (Tiefschlaf, Slow-Wave Sleep) – 20–40 Min., essenziell für körperliche Erholung und Wachstumshormon-Freisetzung

REM-Schlaf – Traumphase, 10–60 Min., bedeutsam für emotionale Regulation und Gedächtniskonsolidierung psychiatry.org+8sleepfoundation.org+8verywellhealth.com+8verywellhealth.com

Mit fortschreitender Nacht nimmt N3 ab, REM-Kontingenzen nehmen zu healthline.com+2uptodate.com+2ncbi.nlm.nih.gov+2.

Chronotypen

Chronotyp bestimmt, wann wir biologisch für Schlaf oder Aktivität prädisponiert sind. Drei Haupttypen:

- **Lerchen:** Frühmorgens aktiv, früh müde
- **Eulen:** Spätabends leistungsfähig, später Rhythmus
- **Zwischentypen**

Genetisch determiniert durch CLOCK, ARNTL, PER3 etc. – mit Auswirkungen auf mentale Gesundheit und Risiko für

Schlafstörungen soundsleephealth.com+[10nature.com](https://nature.com)+[10tandfonline.com](https://tandfonline.com)+[10rls.org](https://rls.org).

Eine Studie (Nature, 2018) zeigt: Frühtypen haben geringeres Schizophrenie-Risiko und mehr Wohlbefinden.