



Umgang mit Erkrankungen & Schlafstörungen



Anwendung im Gespräch

- Mehr Wissen als Basis
- Einsatz je nach Fall, Tendenz weniger ist mehr
- Ärztliches Nicken/Verständnis

Negativ

- selber zu aktiv sein
- Ängste aufbauen
- zu viele Details anführen

Positiv

- ✓ Immer öffnen
 - ✓ Immer Verständnis
 - ✓ Immer relativieren
- Nur bei: „Mir geht es nicht gut!“



RLS = Restless Legs Syndrom

- Unterscheiden zwischen
 1. Zuckungen = normale Stressendladung
 2. starke wiederkehrende Beinschmerzen = Verdacht auf RLS (Nervenkrankheit)
- Hilfsmittel:
 - Leicht – Magnesium
 - Stark – Parkinsonmedikament

Negativ

- darüber weg gehen!
- Ängste machen!

Positiv

- ✓ Wichtigkeit der Überprüfung
- ✓ Relativieren das man die Situation nur verbessern kann!

- Hausarzt / Neurologe / Labor ansprechen
- Tipp: Vorstufe Magnesium



Viel späteres Einschlafen!

- Kein Rat
- Schlafverschiebung
- Rückprogrammierung
- Vorsicht Schichtarbeit
- Angst vorm zu Bettgehen

Negativ

- private Hintergründe erfragen!

Positiv

- ✓ Befindlichkeit dabei erfragen
 - ✓ Eigene Lösung erfragen
 - ✓ Immer öffnen
-
- Schlafschule indirekt (später) oder sofort wenn Vertrauensbasis da ist!



Schnarchen

- Geräusche, schnarchen, Aussetzer
- Tendenz Tagesmüdigkeit & Blutdruck
- Apnoe erklären wenn Verdacht
- Getrennt schlafen ist kein Liebesentzug
- Schnarchen als Normal relativieren

Negativ

- Ohne eigener Ansprache darauf eingehen!
- Bei weiterführenden Anhaltspunkten nicht Nachfassen!

Positiv

- ✓ Wie ist die Tagesform
- ✓ Kennen Sie Apnoe
- ✓ Partner mit einbeziehen
- ✓ 2 Zimmer Lösung / Reportermethode

Schnarchen = Berater

Apnoe = Arzt Labor usw.

Evtl. auch Schlaftrainer!

- Befindlichkeit dabei erfragen
- Eigene Lösung erfragen
- Immer öffnen
- Schlafschule indirekt



Zu kurzer Schlaf!

- Müdigkeit am Tag
- Dauer des Schlafes
- Qualität des Schlafes
- Altersrelation des Schlafes

Negativ

- nur DAUER anzusprechen
- Zeiten definieren (4 5 6 7)
- private Gründe erfragen

Positiv

- ✓ Über Alter und Tagesform sprechen
 - ✓ Dinge relativieren
 - ✓ Dauer immer mit Qualität koppeln
 - ✓ Differenzieren von Schlaftypen
-
- Berater selber = Tipps
 - Wenn ohne Einfluss auf Tagesform
 - Trainer wenn Tagesform oft schlecht und Dauerhaft negativ ist



Ängste vom schlafen gehen

- Flucht / Ablenkung (auch TV)
- Es sind oft innere Konflikte
- Persönliche Enttäuschungen

Negativ

– Ängste übergehen

–

Positiv

- ✓ Locker passiv nachfragen durch darauf eingehen!
- ✓ Nur aufnehmen mit wissendem Arztlächeln, dann Verständnis zeigen aber keine Lösung bieten!

- Berater selber
- Im Gespräch nur Hinweis auf Schlafschule
- Nach Beratung stärker Schlafschule



Unruhiger Schlaf + alle Stresssignale

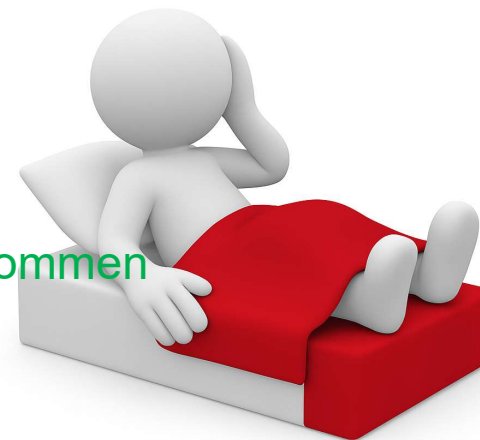
- Bettbezogene Dinge
 - = zu hart: Druckstellen / Unruhe
 - = zu weich: Muldeneffekte Bewegung
- Stressbezogene Dinge
- Tagesstress & Psyche die sich Nachts meldet

Negativ

- Übergehen
- Zu direkt ansprechen

Positiv

- ✓ Individuell Nachfassen durch Wiederholung
 - ✓ Befindlichkeit erfragen
 - ✓ Eigene Lösung erfragen
 - ✓ Hinweise wahrnehmen die direkt vom Kunden kommen
-
- Schlafschule erwähnen
 - Nach dem weiteren Gespräch wieder im Detail ansprechen!



Rückenschmerzen

- 50% aller Rückenschmerzen kommen von inneren Problemen zu wenig Muskeleinsatz
- Sondersportarten
- Verschleiß ist relativ

Negativ

- In das Jammern einstimmen
- Nicht ernst nehmen

Positiv

- ✓ Hinterfragen welcher Bereich
 - ✓ Bett aktiv einbinden
 - ✓ Rückenverschleiß relativieren
 - ✓ Ängste nehmen durch gutes liegen
 - ✓ Bewegung aktiv ansprechen
- Berater selber durch Tipps
 - Über Rückenschule zur Schlafschule



Vollmond

- Vollmond beeinflusst Naturphänomene
- Wissenschaft kann Vollmondeffekt nicht bestätigen / größte Wahrscheinlichkeit
- Eigenes Wissen zum Vollmond Erfahrung / Familie

Negativ

- Übergehen und unbeantwortet stehen lassen!
- Belächeln und übergehen oder überbewerten!

Positiv

- ✓ Hinterfragen ob Familieneffekt
 - ✓ Immer bei Vollmond
 - ✓ Eigene Erfahrungen
 - ✓ Ortsgebunden?
 - ✓ Selbsterfüllende Prophezeiung
-
- Tipps Verdunklung
 - Schlafhygiene
 - Ängste nehmen durch Kunden
 - Individuell Nachfassen durch Wiederholung
 - Eigene Lösung erfragen
 - Über Rückenschule zur Schlafschule



E-Smog

- Wirkungen sind messbar
- Eigene Einstellung verstärkt Effekte Wissenschaft sagt die anderen Lebensbedingungen eine Vielfache Auswirkung haben
- 3 Sensibilitäts Typen 801010/602020

Negativ

- Belächeln und übergehen!

Positiv

- ✓ Immer aktiv ansprechen!
 - ✓ Hinterfragen ob Erfahrungen
 - ✓ Selber oder Familie
 - ✓ Woher kommt Interesse?
 - ✓ Reaktivieren über 3 Typen oder E-Smog Art
-
- Bettenprodukte Netzfrei usw.
 - E-Smog Erfahrungen / Messung im Haus
 - Baubiologe Empfehlung
 - Stress ansprechen und Schlafschulhinweis geben



Zähne knirschen

- Vorsicht reizbar
- Zuviel Stress
- Stressbewältigung
- Zahnarzt und Kiefer und Kopfschmerzen
- Unbewusster Stressabbau als Hilfe für den eigenen Körper

Negativ

- Kein Interesse zeigen genauso wie direkt auf Stress ansprechen (da unbewusst)!

Positiv

- ✓ Nachfassen
- ✓ Kopfschmerzen & Kiefer
- ✓ Ortsgebunden
- ✓ Zeitgebunden
- ✓ Lösung hinterfragen als Überleitung

- Bettenprodukte Kissen usw.
- Hausarzt
- Zahnarzt
- Krankenkasse



Geräusche

- Geräusche

Negativ

- • Übergehen

Positiv

- ✓ Körperliche Befindlichkeit klären
 - ✓ Interesse zeigen aber nur indirekt auf anderen Einfluss ansprechen (da unbewusst)!
 - ✓ Ortsgebunden & Zeitgebunden klären
-
- Berater selber Tipps
 - Licht = Dunkel schlafen
 - Lärm = Ohrstöpsel
 - Material = Humanverträglichkeit

