

Guter Schlaf – die Basis für unser körperliches und seelisches Wohlbefinden



von Doris Bell

„Schlaf wird in seiner Bedeutung für das körperliche, geistige und seelische Wohlbefinden des Menschen häufig unterschätzt“, meint Doris Bell, promovierte Biologin und Wellnessberaterin. „Wenn ich als systemischer Coach in die Arbeit mit meinen Kunden einsteige, spreche ich auch über deren Schlaf, weil ich den Menschen holistisch betrachte“.

Die meisten Menschen kennen das: nach einem ausgedehnten Abendessen mit Freunden oder Kollegen wird es spät, die Nacht wird kurz, am nächsten Morgen ist man übermüdet, verkater, aus dem Takt. Wenn man Glück hat, ist gerade Wochenende und man holt den versäumten Schlaf rasch auf. Was aber, wenn der gesunde Schlaf-Wach-Rhythmus (Biorhythmus) nicht wieder ins Lot kommt, weil man viele Nächte hintereinander zu wenig Schlaf bekommt? Etwa weil man regelmäßig zu lange arbeitet, am Computer zockt. Oder weil das Gedankenkarussell einen am Einschlafen hindert, der Ärger über den Chef, der Anspruch an sich, Arbeit, Beziehung, Kindern gerecht zu werden. Dann ist man gefangen in negativen Emotionen wie Angespanntheit, Getriebenheit, Angst, Überforderung, Mut- und Aussichtslosigkeit. Man lebt quasi im Überlebensmodus.

Leider sind Schlafmangel und chronischer Stress - einzeln und erst recht in Kombination - entscheidende Faktoren für die Ausbildung von Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen, Allergien, Infektanfälligkeit, sowie Depression. Schon um gesund zu bleiben, lohnt es sich also,

Schlafmangel und Stress bei Zeiten anzugehen. Erst recht lohnt es sich, den Überlebensmodus zu verlassen, um wieder Lebensfreude, Zufriedenheit, Glück zu empfinden und mit Kreativität und Bewusstsein das eigene Leben in die Hand zu nehmen, d.h. zu gestalten.

In meinen Seminaren vermittele ich diverse einfach zu erlernende Techniken, um wieder besser zu schlafen, leichter zu entspannen und das eigene Energielevel zu heben.

In meinen zwei- bis sechsmonatigen Coaching-Programmen erlernen meine Klientinnen und Klienten zudem bessere Emotionskontrolle und Selbstmotivation sowie Selbstreflexion, dies hilft u.a. zur Standortbestimmung und Zielfindung. Die Ziele können dabei so unterschiedlich sein wie ein neuer Job, eine erfüllende Beziehung oder die Familiengründung. Mit Erkenntnissen der modernen Neurobiologie, mit Kinesiologie, Hypnose sowie NLP befähige ich sie zum Loslassen alter Verhaltensmuster und einschränkender Glaubenssätze - hin zu einem Mindset, das eine bewusste Veränderung des Lebens zu größerer Fülle, Zufriedenheit und Selbstbestimmung erlaubt.



DR. DORIS BELL
PERSONALITY COACH

Dipl.-Biologin, systemischer Coach, Hypnose Coach, Wellnessberaterin, Mentorin, Trainerin
Doris.Bell@posteo.de // +45 52 64 08 80

- Individuelle Beratung und Begleitung in persönlichen Umbruchzeiten
- Seminare und Vorträge zu Stressmanagement, Schlaf, Persönlichkeitsentwicklung, Selbstheilung
- Nächstes Seminar: 4.-6.10.2024 Glücksschmiede in Dk-6230 Rothenkrug – Bildungsstätte Knivsberg