

WENN SCHLAF *zur Aufgabe wird*

Schlafprobleme verstehen –
und wie Hypnose unterstützen kann



HYPNOSE
BEI
SCHLAF-
PROBLEMEN

Ruhe
Gelassenheit
Neue Energie

Guter
Schlaf
ist ein Stück
Lebensqualität.
♡



VERSTEHEN

Was deinen Schlaf
beeinflusst.



ENTLASTEN

Weniger Druck,
mehr innere Ruhe.



VERTRAUEN

Schlaf wieder
geschehen lassen.

Marion Krönert

HEILPRAKTIKERIN • HYPNOTHERAPEUTIN



Du bist müde. Und trotzdem kommt der Schlaf nicht.

Du bist müde. Vielleicht sogar erschöpft.
Den ganzen Tag hast du dich darauf gefreut, endlich
ins Bett zu gehen. Endlich Ruhe. Endlich schlafen.
Und dann liegst du da.

Dein Körper ist müde – aber dein Kopf beginnt
zu arbeiten. Gedanken tauchen auf, Gespräche
gehen dir noch einmal durch den Kopf, morgen
wartet schon. Vielleicht versuchst du, an nichts zu
denken. Dich zu entspannen. Endlich abzuschalten.

Oder du schläfst zunächst ein – und bist irgendwann
mitten in der Nacht wieder wach.

„Nicht schon wieder.“

Du schaust auf die Uhr. Rechnest, wie viele Stunden
noch bleiben. Denkst an den nächsten Tag. Und je
wichtiger es wird, jetzt möglichst schnell wieder
einzuschlafen, desto weiter scheint der Schlaf
wegzurücken.

Vielleicht wachst du auch viel zu früh auf. Oder du
hast eigentlich mehrere Stunden geschlafen und
fühlst dich morgens trotzdem, als hätte die Nacht
kaum Erholung gebracht.

Du bist damit nicht allein.



Dieses Heft soll dir helfen, Schlafprobleme besser
zu verstehen – und zu entdecken, wie Hypnose dich
dabei unterstützen kann, wieder leichter zur Ruhe
zu kommen.



*Manchmal darf
auch das Nichtstun
ein Schritt in die
richtige Richtung sein.*

Schlafprobleme sehen nicht bei jedem gleich aus.

Vielleicht liegst du abends lange wach, obwohl du müde bist.

Vielleicht schläfst du schnell ein – und bist zwei oder drei Stunden später wieder hellwach.

Vielleicht wachst du viel früher auf, als du möchtest, und findest nicht mehr in den Schlaf zurück.

Oder du hast das Gefühl, eigentlich die ganze Nacht irgendwie geschlafen zu haben – und stehst morgens trotzdem auf, als hätte dein Körper kaum Erholung bekommen.

Schlafprobleme können ganz unterschiedlich aussehen.



Du kannst nicht einschlafen.

Der Tag ist vorbei, aber in deinem Kopf noch lange nicht. Gedanken, innere Unruhe oder die Erwartung „Hoffentlich klappt es heute“ begleiten dich ins Bett.

Du wachst nachts immer wieder auf.

Du bist morgens viel zu früh wach.

Du schläfst – und fühlst dich trotzdem nicht erholt.

Und manchmal verändert sich das Problem mit der Zeit.

Wichtig ist: Du bist damit nicht allein. Und es gibt Wege, wieder in einen natürlichen Schlaf zu finden.



Warum kann Schlaf plötzlich schwierig werden?

Manchmal beginnt es ganz nachvollziehbar.
Eine belastende Zeit. Sorgen. Krankheit. Schmerzen. Eine Veränderung im Leben. Nächtliche Unterbrechungen. Schichtarbeit. Oder eine Phase, in der einfach vieles gleichzeitig zusammenkommt.

Plötzlich schläfst du schlechter. Und zunächst ist das vielleicht gar nicht ungewöhnlich. Schlaf reagiert sensibel darauf, was in unserem Leben und in unserem Körper geschieht.

Doch der Auslöser und das, was den Schlaf später schwierig macht, müssen nicht dasselbe sein.

Vielleicht ist die belastende Situation längst vorbei – aber der Schlaf hat sich noch nicht wieder normalisiert.

Und irgendwann beschäftigt dich nicht mehr nur das, was ursprünglich deinen Schlaf gestört hat. Der Schlaf selbst wird zum Thema.



Wichtig zu wissen:

Du bist nicht allein.
Schlafprobleme haben viele Ursachen – und es gibt Wege, wieder in einen natürlichen Schlaf zu finden.

*Ruhige Nächte
sind keine Frage des Glücks.
Sondern oft ein Ergebnis
eines neuen inneren
Gleichgewichts.*



Verstehen
ist der erste
Schritt zur
Veränderung.



Was passiert, wenn du nicht schlafen kannst?

Wenn du nicht schlafen kannst, ist es oft nicht nur der fehlende Schlaf, der belastet.

Vielleicht kennst du auch diese Gedanken und Gefühle:

- „Was, wenn ich morgen nicht funktioniere?“
- „Ich muss jetzt unbedingt schlafen.“
- „Warum kann ich nicht einfach loslassen?“
- „Mit mir stimmt etwas nicht.“

Dazu können körperliche Reaktionen kommen:



innere Unruhe



Anspannung



ein schnellerer Herzschlag



oder das Gefühl, nicht zur Ruhe zu kommen.

Je stärker der Wunsch nach Schlaf, desto größer wird manchmal der innere Druck – und genau das kann das Einschlafen zusätzlich erschweren.

Zur Ruhe
kommen beginnt
im Kopf.



Wenn der Körper noch auf „An“ steht

Vielleicht ist der Tag eigentlich vorbei. Du liegst im Bett und hast nichts mehr zu erledigen – und trotzdem fühlst du dich nicht wirklich entspannt.

Die Schultern bleiben angespannt. Du findest keine bequeme Position. Du atmest eher flach oder merkst eine innere Unruhe, obwohl äußerlich gerade gar nichts passiert.

Äußere Ruhe und innere Ruhe sind nicht immer dasselbe. Gerade wenn innere Unruhe belastend wird, entsteht schnell der Wunsch: Das muss weg.

Doch ständig gegen die eigene Anspannung anzukämpfen, kann zusätzlichen Druck erzeugen.

In meiner Arbeit geht es deshalb nicht darum, deinen Körper dazu zu zwingen, sich zu entspannen. Vielmehr schauen wir darauf, was dein inneres System noch festhält – und was es braucht, um wieder andere Erfahrungen machen zu können.



Nicht gegen die Anspannung kämpfen – sondern verstehen, was dahinter steckt.





*Ein guter Schlaf
schenkt dir mehr
als nur Erholung.*

*Er schenkt dir wieder
Lebensqualität.*



Wie Hypnose dich unterstützen kann

Hypnose kann dabei helfen, unbewusste Muster zu erkennen und zu verändern.

In einem tief entspannten Zustand ist es möglich, mit deinem Unterbewusstsein in Kontakt zu treten und dort neue, hilfreiche Lösungswege zu entwickeln.

Es geht nicht darum, den Schlaf durch Willenskraft zu erzwingen, sondern darum, innere Sicherheit, Ruhe und Vertrauen wieder mehr spürbar werden zu lassen.

Hypnose ist eine sanfte, natürliche Methode und kann eine wertvolle Unterstützung auf deinem persönlichen Weg sein.

*Manchmal beginnt
Veränderung mit einem
ganz leisen Gedanken.*



Nicht schneller einschlafen.
Sondern entspannter
durchs Leben gehen.



Was du selbst tun kannst

Es gibt viele kleine Schritte, die du im Alltag gehen kannst, um deinen Schlaf zu unterstützen:

**Achte auf eine angenehme Schlafumgebung.**

Ein ruhiges, dunkles und gut gelüftetes Schlafzimmer kann dir helfen, leichter zur Ruhe zu kommen.

**Etabliere feste Abendroutinen.**

Wiederkehrende Rituale signalisieren deinem Körper, dass es Zeit ist, langsam herunterzufahren.

**Reduziere Reize am Abend (z. B. Bildschirmzeit).**

Weniger Reize am Abend kann es deinem Nervensystem erleichtern, zur Ruhe zu kommen.

**Nimm dir kleine Ruhepausen im Alltag.**

Kurze Momente der Entspannung können helfen, den inneren Druck zu reduzieren.



Sei freundlich mit dir, wenn es mal nicht so gut klappt. Schlaf ist ein Prozess, und jeder Tag ist neu.



Diese Maßnahmen können hilfreich sein – ersetzen jedoch nicht die Arbeit an den tieferliegenden Ursachen, wenn der Schlaf bereits länger schwierig ist.

Kleine Schritte.
Große Veränderungen.



RUHE
NEUE ROUTINEN
MEHR LEBENSQUALITÄT





*Mehr Ruhe
beginnt oft mit
einem ersten Schritt.*



Kosten & Erstgespräch

Damit du von Anfang an weißt, womit du rechnen kannst.



ERSTGESPRÄCH

ca. 30 Minuten

50 €



HYPNOSESITZUNG

ca. 1–2 Stunden

250 €

Im Erstgespräch lernen wir uns kennen. Wir sprechen über dein Anliegen, du kannst deine Fragen stellen und bekommst einen ersten Eindruck von meiner Arbeitsweise. Gemeinsam schauen wir, ob Hypnose für dich ein geeigneter Weg sein könnte.

Jede Hypnosesitzung wird individuell auf dein Anliegen und das abgestimmt, was sich im Verlauf unserer gemeinsamen Arbeit zeigt.



Du entscheidest nach jedem Schritt in Ruhe, ob und wie du weitergehen möchtest.



Du möchtest ein Erstgespräch vereinbaren?

Wenn du Fragen hast oder herausfinden möchtest, ob Hypnose für dich geeignet sein kann, kannst du mich in einem Erstgespräch ganz in Ruhe ansprechen.

Marion Krönert

Heilpraktikerin
Hypnosetherapeutin

📍 Praxis Potsdam-Babelsberg

📍 Praxis Potsdam Fahrland

☎ 0170 3246017

✉ marion.kroenert@heilpraxis-in-potsdam.de

🌐 www.heilpraxis-in-potsdam.de



*Ich freue mich darauf,
dich kennenzulernen.*



*Schlaf ist kein Luxus.
Sondern eine wichtige
Grundlage für dein
Wohlbefinden, deine
Gesundheit und
deine Lebensqualität.*