



Weiterbildungsseminar

## **Wieder besser schlafen können?**

Einführung in die Wissenschaft des  
Schlafs und deren Anwendung für die  
Verbesserung des Schlafs

24. Juni 2025

## Inhalt

Wie schaffen wir es, in herausfordernden Phasen erholsamen Schlaf zu finden? Welche Faktoren entscheiden, ob unser Schlaf erholsam ist? Welche wirksamen Methoden gibt es, den Schlaf zu verbessern oder zu optimieren?

In diesem Theorie- und Praxiskurs lernen Sie wichtige Grundlagen und Erkenntnisse aus der aktuellen Schlafforschung, reflektieren unterschiedliche Bedürfnisse in Bezug auf den Schlaf und lernen praktische Übungen und Entspannungstechniken kennen, die Sie für die Verbesserungen Ihres Schlafs oder den Schlaf Ihrer Klientinnen bzw. Klienten verwenden können.

- In einem ersten Schritt arbeiten wir theoretisch an einem besseren Verständnis der Schlafregulation und identifizieren Faktoren, die den Schlaf stören und verbessern können.
- In einem zweiten Schritt besprechen wir beispielhaft Ihr eigenes Schlafprofil und reflektieren über die individuellen Bedürfnisse und die innere Haltung in Bezug auf den Schlaf.
- Im dritten Schritt stellen wir Ihnen Techniken aus dem Bereich des autogenen Trainings, der Hypnose und der hypnosystemischen Therapie vor, die Sie zur Verbesserung des Schlafs nutzen können. In diesem Teil werden wir auch eine Auswahl dieser Techniken praktisch üben.

## Ziele

Sie lernen

- Was den Schlaf stört und was ihn fördert;
- Wie der Schlaf reguliert wird;
- Welche Rolle Licht, Ernährung, Tagesaktivitäten, Stress und Bewegung für den Schlaf spielen;
- Wie sich Träume verändern und beeinflussen lassen;
- Welche Techniken die körperliche und mentale Entspannung fördern;
- Welche Techniken zur Verbesserung des Ein- und Durchschlafens wirksam sind;
- An welche Fachstellen Sie sich bei klinischen Schlafstörungen wenden können.

## Zielgruppe

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für Ihren Schlaf interessieren und mehr über den Schlaf wissen möchten. Dies können einerseits Fachkräfte sein, die mit Menschen mit Schlafschwierigkeiten arbeiten, und die ihr Schlafwissen auf den neusten Stand bringen möchten. Der Kurs richtet sich aber auch an interessierte Betroffene, die ihren eigenen Schlaf ohne Medikamente verbessern möchten, sei es bei stressreichen Lebensphasen, im fortgeschrittenen Alter, etc.

## Hinweis

- Der Kurs bietet keine Diagnose oder Therapie für Schlafstörungen.
- Vor Kursbeginn werden Sie gebeten, eine kleine Aufgabe zu lösen.

## Kursleitung

Prof. Dr. rer. nat. **Björn Rasch**, ordentlicher Professor, Departement für Psychologie, Universität Freiburg

Asst. Prof. Dr. sc. nat. **Salome Kurth**, Assistenzprofessorin, Departement für Psychologie, Universität Freiburg

## Datum und Ort

Dienstag, 24. Juni 2025, 9.15–17.00 Uhr  
Weiterbildungszentrum, Universität Freiburg

## Kosten

CHF 270.–

## Anmeldefrist

24. Mai 2025

## Annullationsbedingungen

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Für Abmeldungen, die in jedem Fall schriftlich zu erfolgen haben, verrechnen wir eine Umtriebsentschädigung von CHF 50.–, ab 4 Wochen vor Kursbeginn die Hälfte, ab 2 Wochen vor Kursbeginn die vollen Kurskosten. Bei zu wenigen Anmeldungen behält sich die Weiterbildungsstelle vor, den Kurs zu verschieben oder zu annullieren. Bei Annullation oder für Sie unpassendem Verschiebungsdatum erhalten Sie das ganze Kursgeld zurück.

Online-Anmeldung > [www.unifr.ch/weiterbildung](http://www.unifr.ch/weiterbildung)

## **Anmeldung und Organisation**

Weiterbildungsstelle  
Universität Freiburg  
Rue de Rome 6, 1700 Freiburg  
Tel: +41 (0)26 300 73 47  
E-Mail: [weiterbildung@unifr.ch](mailto:weiterbildung@unifr.ch)  
[www.unifr.ch/weiterbildung](http://www.unifr.ch/weiterbildung)