

 Psychotherapie

Schlafcoach Ausbildung

Schlaf ist mehr als nur eine Ruhepause: Er beeinflusst Gedächtnisleistung, Stimmung, Immunfunktion, körperliche Leistungsfähigkeit und langfristig die Gesundheit. Chronischer Schlafmangel erhöht das Risiko für Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektanfälligkeit oder Depressionen. Daher ist bei Schlafproblemen eine qualifizierte Unterstützung und individuelle Beratung besonders wichtig.

Als Schlafcoach helfen Sie Menschen, Schlafprobleme systematisch zu lösen. Sie analysieren Ursachen, Gewohnheiten vor dem Zubettgehen, das Schlafumfeld und entwickeln individuelle Strategien zur Etablierung gesunder Schlafgewohnheiten. Ziel ist eine nachhaltige Verbesserung der Schlafqualität sowie eine dauerhafte Symptomlinderung.

Die Ausbildung zum Schlafcoach bei Paracelsus vermittelt Ihnen fundiertes Fachwissen zur Biochemie des Schlafs, zu Ursachen von Schlafstörungen sowie praxisnahen, individuellen Lösungsansätzen. Im Seminar lernen Sie, Klientinnen und Klienten gezielt beim Umgang mit kreisenden Gedanken oder Grübeln zu unterstützen. Außerdem erfahren Sie, in welchen Fällen eine medizinische Abklärung sinnvoll ist. Ergänzend erhalten Sie Anregungen zu realistischen Schlafzielen, alltagstauglichen Schlafgewohnheiten sowie wirksamen Entspannungs- und Atemtechniken.

Inhalt:

Biochemie des Schlafs
Analyse der Schlafumgebung, Schlafhygiene, Bewegungs- und Ernährungsverhalten
Überblick über organische und nichtorganische Schlafstörungen
Ganzheitliche Lösungsansätze inklusive Entspannungs- und Atemtechniken
Coaching-Methoden, Testverfahren und Interventionen

Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat als Nachweis Ihrer Qualifikation.

Die Ausbildung zum Schlafcoach eignet sich für Fachkräfte aus den Bereichen Naturheilkunde, Psychologie, Ernährungsberatung, Entspannungstraining, Yoga, Mitarbeitende im Gesundheitswesen sowie Beratende, die im Kontext mit Schlaf tätig sind.

Erweitern Sie Ihr Portfolio als Schlafcoach und verhelfen Sie Menschen zu gesünderen Nächten und mehr Wohlbefinden.

Termine

Mi, 21.10.2026
09:00–18:00 Uhr

Do, 22.10.2026
09:00–18:00 Uhr

Preis

340,00 €

Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule
Siegen
Birlenbacher Hütte 4
57078 Siegen
Tel. 0271-771 11 01

Seminarnummer

SSH59211026

Anmeldemöglichkeiten

- ☑ Bei jeder Akademie
- ☑ Per Fax: 0261-952 52 33
- ☑ Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten
Erstellt 22.07.2026

Dozent

Torsten Kuhnke

Jg. 1964, Chemiker und Redakteur, Heilpraktiker für Psychotherapie in eigener Praxis mit Spezialisierung auf psychosomatische Erkrankungen. Zusatzqualifikationen als Entspannungstherapeut, in EMDR, Hypnose, Aromapraktiker und Vitalstoffberater. Er absolvierte eine didaktische Ausbildung am "Institut für gehirn-gerechtes Lernen" nach Vera F. Birkenbihl. Mit seinem Ansatz der ganzheitlichen Gesundheitsberatung und Coaching sieht er sich als Brückenbauer zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde.