Erst schlafen, dann sprechen - Warum Regeneration die beste Rhetorik ist

18.12.2025, 06:01 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *BEB-Schweppe*



Das gab es noch nie!

Das Seminar "Ausgeschlafen kommunizieren" verbindet in neuer und einzigartiger Art und Weise wirksames Schlafcoaching und professionelles Kommunikationstraining.

Ein neues Seminar verbindet erstmals Schlafcoaching mit professionellem Kommunikationstraining.

Viele Kommunikationsprobleme haben ihre Ursache nicht in fehlender Rhetorik, sondern in mangelnder Regeneration. Genau hier setzt das neue Seminar "Ausgeschlafen kommunizieren" an, das im Januar 2026 erstmals hybrid angeboten wird.

Das innovative Format verbindet wirksames Schlafcoaching mit fundiertem Kommunikationstraining und schlägt damit eine Brücke zwischen Gesundheit, Emotion und Sprache.

Warum Stimme und Stimmung unmittelbar verbunden sind

Unsere Stimme ist kein neutrales Werkzeug. Sie spiegelt unsere innere Verfassung wider, noch bevor der Inhalt unserer Worte wahrgenommen wird. Ob ruhig oder gereizt, klar oder angespannt, jegliche Regung spiegelt sich in der Sprache wieder.

Stimme ist Stimmung. Und diese wird maßgeblich durch unseren Schlaf beeinflusst. Fehlt die nächtliche Erholung, gerät die emotionale Selbstregulation aus dem Gleichgewicht. Die Reizschwelle sinkt, Geduld nimmt ab, Emotionen lassen sich schwerer steuern.

Das zeigt sich unmittelbar in der Stimme. Sie verliert an Ruhe, Klarheit und Tragfähigkeit.

Wie wirkt dabei der Schlafmangel?

Schlafmangel wirkt dabei wie ein Verstärker bestehender Belastungen.

Gereiztheit klingt schärfer, Unsicherheit brüchiger, Überforderung härter.

"Müde Menschen kommunizieren anders", erklärt die Veranstalterin des Seminars. "Sie hören schlechter zu, reagieren emotionaler und formulieren unklarer - oft, ohne es selbst zu bemerken."

Gerade in sozialen, therapeutischen, pädagogischen, medizinischen und pflegenden Berufen ist dieser Effekt besonders relevant. Hier ist die Stimme ein zentrales Arbeitsinstrument - und der erholsame Schlaf ihr wichtigster Schutzfaktor.

Was vermittelt dieses neue und einzigartige Seminar?

Das dreitägige Seminar "Ausgeschlafen kommunizieren" setzt genau an dieser Schnittstelle an. Die Teilnehmenden erhalten ein praxisnahes Schlafcoaching zur Stabilisierung der emotionalen Regulation und lernen zugleich professionelle Kommunikationsstrategien, um klarer, ruhiger und wirksamer zu sprechen.

Das Konzept folgt einer klaren Logik:

Wer besser schläft, reguliert seine Emotionen stabiler.

Wer emotional stabiler ist, kommuniziert klarer.

Und wer klarer kommuniziert, wird besser verstanden.

An wen sich das Seminar richtet

Das Seminar richtet sich insbesondere an Fachkräfte in Gesundheits-, Sozial-, Pflege- und Bildungsberufen sowie an alle Menschen, die ihre Kommunikation nachhaltig stärken und gleichzeitig in ihre Gesundheit investieren möchten.

Wie, Wann? Und wo?

Die Teilnehmenden erwarten drei prall gefüllte Seminartage.

Zeitraum: 27. - 29. Januar 2026.

In Präsenz im Flussbett Hotel in Gütersloh, oder online am eigenen Rechner oder Smartphone.

Pressekontakt und Anmeldung:

BEB-Schweppe, Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus

Homepage: https://beb-schweppe.de/ausgeschlafen-kommunizieren/

BEB-Schweppe

Triftstraße 19
21255 Tostedt

NinaSchweppe

017632515717

kontakt@beb-schweppe.de

http://www.beb-schweppe.de

Portrait

BEB-Schweppe wurde 2018 von der Inhaberin, Nina Schweppe, gegründet. Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus steht für die drei großen Bereiche gute Ernährung, erholsamer Schlaf und mentale Gesundheit. Die Gründerin verfügt über eine besondere Expertise im Bereich der Chronobiologie.

News-ID: 1299350 • Views: 359 (Stand: 03.11.2026)

Link zur Pressemitteilung:
https://www.openpr.de/news/1299350/Erst-schlafen-dann-sprechen-Warum-Regeneration-die-beste-Rhetorik-ist.html