
Neujahrsvorsatz - Abschalten lernen

05.01.2009, 20:26 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *do care!*



Kalender "Ein Jahr lang gut schlafen"

Nachts aufwachen, das Grübeln anfangen und nicht wieder einschlafen können – das plagt jeden dritten Deutschen. Die Hauptschuld daran trägt der berufliche Stress, der das Abschalten erschwert. Die Folgen beeinträchtigen die Lebensqualität insgesamt: schlechter Schlaf, geringere Erholung, nachlassende Leistungsfähigkeit. Doch Abschalten lässt sich trainieren.

Das Programm „Abschalten lernen in 3 Wochen“ von Dr. Anne Katrin Matyssek hilft dem Leser, nach Feierabend einen Schlusstrich zu ziehen. Es wurde komplett überarbeitet und erweitert und besteht nun aus einer CD und einem 24seitigen Begleitheft. Praktische Tipps, hilfreiche Hintergrundinformationen und konkrete Übungen für jede Woche machen das Programm zu einem kompletten Angebot. Auf der CD finden sich drei Entspannungssequenzen, die mit

Musik unterlegt sind und dank hypnotherapeutischer Formulierungen das Einschlafen erleichtern.

Die Autorin ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin. Sie arbeitet seit zehn Jahren als Rednerin und Management-Trainerin für Verwaltungen und Unternehmen der freien Wirtschaft. Unter anderem gibt sie Seminare zu den Themen Stress und Schlafstörungen. Ihr neues Programm nutzt verhaltenstherapeutische Techniken, kombiniert mit Erkenntnissen aus der modernen Schlafforschung.

Von der Autorin erschien außerdem der Jahresbegleiter „Ein Jahr lang gut schlafen“: Die verhaltenstherapeutischen und schlafpsychologischen Tipps für erfolgreiche 12 Monate mit erfolgreichen Tagen und erholsamen Nächten erleichtern ebenfalls das Abschalten (13 Blätter im Format A5 mit Spiralbindung und Aufhänger; € 9,45). Das Kombinationspaket, bestehend aus CD, Begleitheft und Jahresbegleiter ist erhältlich für € 30,00.

Auf www.abschalten-lernen.de kann der Leser in einem Selbsttest prüfen, wie gut seine eigene Abschaltfähigkeit ist. Dort findet er außerdem Leseproben und weitere Tipps zum Hören (mp3).

Portrait

Dr. Anne Katrin Matyssek ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin. Sie arbeitet seit zehn Jahren als Rednerin und Management-Trainerin für Verwaltungen und Unternehmen der freien Wirtschaft. Unter anderem gibt sie Seminare zu den Themen Stress und Schlafstörungen. Ihr neues Programm nutzt verhaltenstherapeutische Techniken, kombiniert mit Erkenntnissen aus der modernen Schlafforschung.

News-ID: 270829 • Views: 197 (Stand: 04.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/270829/Neujahrsvorsatz-Abschalten-lernen.html>