

## Somnologin / Somnologe | Somnologische Therapeutin / Somnologischer Therapeut

<b>Ausbildung Nr.</b>	E-GJ-6, E-KM-7,
<b>Dauer</b>	2 Wochen Intensivausbildung / 10 Live Tage inkl. Videoausbildung und Präsentationstag, Unlimitierter Zugang auf Premiumvideos, 2 Wochen Begleitung in geschlossener Online Gruppe
<b>Termine</b>	<b>Nr. E-GJ-6:</b> 13. 07. 2026 - 24. 07. 2026 Mo-Fr je 10-16 Uhr <b>Nr. E-KM-7:</b> 18. 10. 2027 - 29. 10. 2027 Mo-Fr je 10-16 Uhr
<b>Gebühr</b>	EUR 3600 (USt.-befreit, Ratenzahlung möglich, für die berufliche Weiterbildung steuerlich absetzbar)
<b>Voraussetzungen</b>	Offenheit, Einfühlungsvermögen, Freude am Umgang mit Menschen, Fähigkeit zur Selbstreflexion, Bereitschaft zur Kreativität und zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes
<b>Zertifikat</b>	Der erfolgreiche Abschluss wird mit einem Zertifikat des DPT bescheinigt. Die Ausbildung ist DGPP-anerkannt und entspricht den geltenden Qualitätsrichtlinien und Standards. Die erworbene Qualifikation kann grundsätzlich bundesweit namentlich geführt und z. B. in selbstständiger Arbeit, eigener Praxis oder in Angestelltenverhältnissen in Kliniken, medizinischen, pflegenden, pädagogischen, rehabilitativen, sportlichen, schulischen, erzieherischen, in sozialen Einrichtungen oder als Dozententätigkeit beruflich ausgeübt werden. Die mit dieser Ausbildung erworbene Zusatzqualifikation Autogenes Training entspricht inhaltlich u. a. den qualitativen Anforderungen der Kassenärztlichen Vereinigung. Somit können die absolvierten Unterrichtseinheiten unter der Maßgabe einer Einzelprüfung bei bestehender Grundqualifikation von der Kassenärztlichen Vereinigung hinsichtlich des einheitlichen Bewertungsmaßstabes im Bereich übender und suggestiver Techniken als spezifische Qualifikation anerkannt werden.
<b>Sonstiges</b>	Bitte Decke, warme Socken, evtl. Kissen mitbringen.
<b>Veranstaltungsort</b>	Online Ausbildung, DPT-Virtuelles Ausbildungszentrum Deutschland



DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR PÄDAGOGISCHE UND THERAPEUTISCHE BERUFE

EU, Weltweit

## **Somnologin / Somnologe**

## **Somnologische Therapeutin / Somnologischer Therapeut**

### **Hintergrund**

Ein gesunder Mensch schläft durchschnittlich ein Drittel seiner Lebenszeit.

Der Gründer der Anthroposophie Rudolf Steiner war der Ansicht, der Mensch tue im Schlaf am allermeisten für seine persönliche Entwicklung.

Nach einem gesunden, erholsamen Schlaf sind wir mit positiver Energie erfüllt, wie eine frisch aufgeladene Batterie. Die unterschiedlichsten Umweltbedingungen sowie körperliche und seelische Faktoren können sich schlaffördernd oder schlafstörend auswirken.

Menschen, die unter chronischen Schlafproblemen leiden, können dadurch einen Großteil ihrer Lebensqualität einbüßen.

Die Schlafforschung sucht sich dem Geheimnis des Schlafes in Schlaflabors anzunähern, um Leidtragenden helfen zu können.

Ein breites Spektrum an Therapieformen wurde in der Somnologie entwickelt, um Betroffenen zu helfen, zu einem gesunden Schlaf zurück zu finden.

### **Ziel**

Ziel unserer Ausbildung ist es, die Teilnehmer(innen) zu qualifizieren, in einer eigenen somnologischen Praxis zu arbeiten, oder in einem Angestelltenverhältnis Schlafstörungen zu therapieren.

Die Ausbildung zum somnologischen Therapeuten vermittelt den Teilnehmer(inne)n Strategien, Anwendungen und Methoden sowie die Anleitung dieser Therapieformen, um Menschen mit Schlafstörungen und Schlafproblemen zu einem gesunden Schlaf zu verhelfen.

Sie richtet sich an Interessierte, die vom Thema Schlaf fasziniert sind und Freude daran haben, Menschen mit Schlafproblemen zu behandeln.

### **Aus dem Inhalt**

- Hirnforschung und Schlafforschung
- Apparate, Aufbau und Funktion eines Schlaflabors
- Therapeutische Interventionen im Schlaflabor
- So baue ich mein eigenes Schlaflabor in meiner Praxis
- Geschichte und Entwicklung der Schlafforschung und Schlafmedizin
- Diagnostik: körperliche, seelische oder substanzbedingte Ursachen
- Die Arbeit auf Schwerpunktstationen in Krankenhäusern und in Schlafzentren
- Die unterschiedlichen Schlafphasen in Hirnwellen, Schlafstörungen im EEG
- REM
- Hirnverletzungen
- Krankheitsbilder von Schlafstörungen
- Schlafstörungen im ICD 10/ ICD 11
- Unterscheidung zwischen körperlichen und psychischen Ursachen; besondere Herausforderungen bei Vermischungen beider Ursachenbereiche
- Körperliche, geistige und emotionale Folgen von Schlafmangel
- Ambulante und stationäre Behandlungsformen
- Therapiepläne in Schlafzentren
- Medikamentöse Behandlungsformen, Möglichkeiten und Risiken
- Wirkstoffe in Schlaftabletten
- Schlafentzug in der Schlaftherapie
- Sport und Schlaftherapie
- Auswirkung von Licht und Dunkelheit
- Unterschiedliche Schlafqualitäten: vom Schlaf am Tage und vom Schlaf in der Nacht
- Formen nichterholsamen Schlafes
- Problematik Schichtarbeit
- Wechselspiele und Teufelskreise
- Gesunder Schlaf und Schnarchen
- Die Arbeit der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin
- Schlaflosigkeit akzeptieren versus schlafen „müssen“. Positive Strategien, die schlaflose Zeit zu nutzen
- Träume, Alpträume, positive Träume, luzides Träumen
- Wasserbetten, Fouton & Co.: das richtige Bett finden
- Decken und Kissen: das richtige Bettzeug und Schlafanzüge
- Strategien im Umgang mit Schlafunterbrechungen durch Kinder und andere äußere Quellen
- Unsichtbare Störquellen: Elektromog und Erdstrahlen
- Die energetische Reinigung von Schlafräumen
- Standort und Ausrichtung des Bettes
- Der Schlafplatz im Feng Shui

- Mythos und Realität des Schlafwandels
- Individuelle Schlafrhythmen
- Ernährung, Übergewicht und Schlaf
- Alkohol und Schlaflosigkeit
- Veränderung des Schlafverhaltens durch Fasten, Entgiftung und Ernährungsumstellung
- Schlafstörende und schlafunterstützende Nahrungsmittel
- Kamille, Baldrian und Johanneskraut: die Kräuterapotheke für den Schlaf
- Lavendel und Rose: Duftstoffe in der somnologischen Praxis
- Musik- und klangtherapeutische Anwendungen: einschlafen mit Klängen
- Binaurale Schwebungen
- Der Schlaf in der Biographie
- Die 7 Einschlaftechniken
- Prinzipien der Hypnosetherapie
- Meditationstechniken
- MSI(R) Multisynästhetische Initiations- und Entspannungsverfahren
- Östliche schlafinduzierende Entspannungsverfahren
- Yoga Nidra: der Schlaf des Yogi
- Körperübungen aus dem Yoga; yogische Lehren und Standpunkte zum Schlaf
- Esoterische Betrachtungen: Wohin reist die Seele im Schlaf? Jenseitswelten
- Standpunkte und Ansätze aus der Anthroposophie
- Gestaltung von Praxisräumen, rechtliche Voraussetzungen für die Arbeit in der eigenen Praxis
- Berufskunde, Krankenkassen, Rechtliches zum Therapeutenberuf
- Therapiestunden und Therapiepläne gestalten
- Coaching und Supervision

## Aus dem Methodenteil

In Vortrag und Präsentation werden die Geschichte und der aktuelle Stand der Schlaftherapie vermittelt.

Die Teilnehmer(innen) erlernen die Diagnostik, Körper- und Meditationsübungen und Entspannungsverfahren und praktizieren die Anleitung dieser Therapieformen in der Gruppe. Es werden Interventionen in einem Schlaflabor/Zentrum für Schlafmedizin eingeübt und gemeinsam durchgeführt.

In Biographiearbeit wird das persönliche Verhältnis zum Schlaf in das Bewusstsein gerufen, die eigenen Ressourcen für die Praxis und die Intention, als somnologischer Therapeut zu arbeiten, klarifiziert.

Die Ausbildung endet mit der Gestaltung und Anleitung schlaftherapeutischer Sitzungstypen in der Gruppe und ihrer Besprechung und Reflexion in der Gruppe.



DEUTSCHES INSTITUT  
FÜR PÄDAGOGISCHE UND THERAPEUTISCHE BERUFE

**DPT // Deutsches Institut für Pädagogische und Therapeutische Berufe Bildungsgesellschaft mbH**

Institutsleiter & Geschäftsführer: Dipl.-Psych. Wolf von Falkenhausen

Lange Str. 8 // 38836 Huy-Neinstedt // Amtsgericht Stendal // HRB 18601 // Steuernummer: 117/108/01691

Tel. (03944) 36 99 505 // [info@dpt-online.de](mailto:info@dpt-online.de) // [www.dpt-online.de](http://www.dpt-online.de) // IBAN: DE73100700240663078400

Institutsleitung: Mitglied im Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V.