



Dr. Anne Katrin Matyssek
Reichswaldallee 2
40472 Düsseldorf
T (0211) 6509899
info@abschalten-lernen.de

Pressemitteilung

Kampf den Grübelgedanken – Abschalten lässt sich lernen

Verhaltenstherapeutische Tipps erleichtern das Einschlafen

Grübelgedanken können einem den Schlaf rauben und die Erholungsfähigkeit drastisch vermindern. Betroffen sind viele: Jeder dritte Deutsche wacht nachts auf und kann nicht wieder einschlafen. Die Hauptursache ist beruflicher Stress. Aber auch mangelnde Gedankenhygiene kann das Schlafen erschweren: Wer nach Feierabend ständig an den Job denkt, macht echtes Abschalten unmöglich. Man kann aber trainieren, die Gedanken wieder besser zu fokussieren, damit sie einen abends in Ruhe schlafen lassen.

Das Heft „Abschalten lernen in 3 Wochen“ (24 Seiten, mit CD) liefert hierfür verhaltenstherapeutische Tipps, die durch schlafpsychologische Hintergrundinformationen ergänzt werden. Für drei Wochen gibt es konkrete Übungen, anhand derer die Prinzipien für richtiges Abschalten geübt werden.

Die CD beinhaltet drei Entspannungssequenzen, die mit Musik unterlegt sind und dank hypnotherapeutischer Formulierungen das Einschlafen erleichtern. Aber es ist nicht damit getan, einfach die CD einzulegen. Auch Veränderungen auf der Verhaltensebene sind nötig, wenn das Abschalten wieder neu erlernt werden soll.

Die Autorin 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 Heft „Abschalten lernen in 3 Wochen“ (mit CD) nutzt verhaltenstherapeutische Techniken, kombiniert mit Erkenntnissen aus der modernen Schlafforschung.

Der Leser kann auf www.abschalten-lernen.de kostenlos prüfen, wie gut seine eigene Abschaltfähigkeit ist. Außerdem findet er dort Leseproben und weitere Tipps zum Hören (mp3).

Anne Katrin Matyssek
Abschalten lernen in 3 Wochen
CD plus Begleitheft (24 Seiten, durchgehend vierfarbig)
ISBN 978-3-00-026020-9
€ 24,95 (versandkostenfrei)
do care!, Düsseldorf 2008
www.abschalten-lernen.de

