

Vorabinformationen FÜR DIE ELTERN zur optimalen Vorbereitung auf ein schlafcoaching

Wenn Du Dich dazu entscheidest, als ganzheitlicher Schlafcoach mit anderen Familien zusammen zu arbeiten macht es Sinn, ihnen in Vorbereitung auf eure Zusammenarbeit weiterführende Informationen zukommen zu lassen. Dies kannst Du in Form einer Infobroschüre oder, wenn Du es persönlicher magst, in Form eines Briefs an die Eltern machen.

Inhaltlich solltest Du Dich und Deine Arbeitsweise, Deine Ansichten und Fähigkeiten darin vorstellen und Deine Besonderheit hervorheben.

Es geht aber auch darum, über diesen Weg die Eltern dazu zu bekommen, sich inhaltlich noch einmal mit ihrem Problem auseinanderzusetzen, ihre aktuelle Situation zu reflektieren und über ihr Ziel nachzudenken.

Ein Elternbrief kann aussehen wie folgt:

Liebe Eltern,

vielen Dank für euer Vertrauen. Mit diesem Brief möchte ich euch einige Vorabinformationen zu unserem Gespräch geben, mit denen ihr euch auf den Termin vorbereiten könnt. Bitte schickt mir eure Gedanken und Antworten **vor** unserem Gespräch zurück. Dies dient der effektiven Vorbereitung und spart viel Zeit, sodass ihr schneller mit eurem Schlafcoaching beginnen und euer Kind optimal in seinem Ein- und Durchschlafprozess begleiten und unterstützen könnt.

Zu Beginn kenne ich euch, euer Kind und eure familiäre Situation nicht. Ich weiß nicht, wie ihr lebt, arbeitet, wie Schwangerschaft und Geburt waren und wie ihr die erste Zeit als Eltern empfunden und erlebt habt. Ich kenne eure Wünsche, Ziele und Werte nicht. Darin seid und bleibt ihr die Experten, genauso wie für euer Kind. Dieser Punkt liegt mir ganz besonders am Herzen. Ihr sollt verstehen und wissen: IHR seid die Experten für EUER Kind! Niemand sonst.

Meine Aufgabe ist es, durch gezielte Techniken, Werkzeuge und Fragen eure Probleme wahrzunehmen und zu verstehen. Dann ist es möglich, die Ursachen zu erkennen, Problemlösungen zu entdecken und einen individuellen Weg zur Besserung eurer Situation für euch zu erarbeiten.

Ich bin dafür da, eure unbewussten Möglichkeiten und Ressourcen ausfindig zu machen und mit eurer Hilfe zu aktivieren, Energien dafür freizusetzen und euch zu zeigen, wie ihr immer wieder neue Kraft schöpfen könnt. Ihr werdet unmöglich erscheinendes hinkriegen, das unmögliche ganz einfach möglich machen! Ihr werdet durch meine Hilfe neue Möglichkeiten und Wege entdecken, die euch bisher nicht zugänglich waren.

Im ersten Gespräch werden wir über viele Bereiche eures Lebens sprechen, ich möchte erfahren, was ich eurer Meinung nach wissen muss. Plus die Antworten auf die folgenden vier Fragen:

1. Was ist euer Ziel? Was wollt ihr erreichen? Was sind eure Ziele für unsere Zusammenarbeit?

Eure Ziele interessieren mich sehr genau. Am liebsten möchte ich mir davon vor meinem inneren Auge einen Videofilm machen können. Dann kann ich mir sicher sein, dass wir an einem Strang in die gleiche Richtung ziehen können. Die Erfahrung zeigt außerdem, dass gerade in Coaching und Consulting die genauen Kenntnisse der Ziele schon oft die halbe Miete sind.

2. Was habt ihr schon alles getan, um das Ziel zu erreichen und das Problem zu lösen? Was hat gut funktioniert, was hat gar nicht geklappt?

Dies interessiert mich, weil ich hier aus euren Antworten erkennen kann, was ihr schon an Erfahrungen gesammelt habt, wie ihr das Problem vielleicht schon bessern oder auch verschlechtern konntet.

3. Was sagt euer Umfeld zu eurem Problem?

Viele Eltern berichten, dass sie „müde“ sind, über ihr Problem zu sprechen. Dennoch ist es hilfreich für mich zu wissen, was z. B. Kinderarzt, Hebamme, Eltern oder Freunde zu euch sagen.

4. Welche positiven Veränderungen hat es möglicherweise bis zu unserem ersten Gespräch gegeben?

Es gibt eine Menge Menschen die sich mit Schmerzen beim Zahnarzt anmelden und dann beim Zahnarzt keine oder nur kaum noch Schmerzen verspüren. Die wissenschaftliche Forschung hat dies auch für Coaching und Consulting untersucht und festgestellt: viele, die einen Coaching oder Consulting Termin ausgemacht haben geben beim ersten Termin an, dass das Problem jetzt etwas anders, oft besser ist. Diese Besserung war unabhängig von der Schwere des Ausgangsproblems. Noch rätseln die Forscher, wie sich diese Verbesserungen erklären lassen. Vermutlich ist ein Grund, dass die Menschen sich nach Vereinbarung des ersten Termins besonders Gedanken darüber machen, wie es durch diesen Termin geschafft werden soll, eine Besserung zu erzielen. Allein dadurch entstehen schon oft neue Gedanken, Erkenntnisse oder Verhaltensweisen, die zu Besserung führen. Deshalb bitte ich euch genau darauf zu achten, welche positiven Veränderungen euch evtl. bis zu unserem ersten Termin auffallen. Das können wertvolle Erkenntnisse sein, aus denen weitere Besserungen entstehen können.

Weitere Informationen für euch:

Was kostet ein Schlafcoaching?

Die aktuellen Kosten für die verschiedenen Coachingpakete entnehmt bitte der Coachingvereinbarung/der Homepage/haben wir persönlich besprochen....je nachdem, wie Du Dich entscheidest zu arbeiten.

Wie lange dauert ein Schlafcoaching?

In der Regel gibt es nach einem kostenlosen ca. 15 minütigen Informationsgespräch ein ausführliches Analysegespräch eurer persönlichen Situation von ca. 2 Stunden. Für das habt ihr im

Vorfeld schon einiges erarbeitet (Protokolle und Beantwortung der o.g. 4 Fragen). Nach dem Vorgespräch bekommt ihr dann einen individuellen, auf eure Situation perfekt zugeschnittenen Schritt für Schritt Schlaf-Plan zugeschickt. Mit diesem Plan habt ihr direkt Klarheit und wisst um die Ursachen und Hintergründe eures Problems und an welchen Stellen ihr etwas ändern könnt, um eure Schlafsituation zu verbessern.

Je nachdem, für welche Art der Zusammenarbeit ihr euch entschieden habt, könnt ihr dann direkt mit der Umsetzung des Schlafplans beginnen, oder wir setzen den Startpunkt gemeinsam in einem weiteren, persönlichen Gespräch, das ca. ½ Stunde dauert, indem wir den Plan miteinander besprechen und ggf. noch Änderungen, Adaptionen und Optimierungen vornehmen. Je nach eurem persönlichen Schlafziel ist es oft sinnvoll, sich darüber hinaus zu weiteren Terminen persönlich zu verabreden, um gemeinsam zu schauen, wie das Kind die Veränderungen angenommen hat und wo vielleicht doch noch etwas mehr oder weniger gebraucht wird.

Was übernimmt die Krankenkasse?

Da Schlafcoaching (noch) keine Kassenleistung ist und die Schlafcoaches und Berater un der Regel nicht an das kassenärztliche Versorgungssystem eingebunden sind, werden die Kosten in der Regel nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Bei den Privaten lohnt es sich jedoch, einmal nachzufragen.

Wenn ihr weitere Fragen habt, zögert nicht, mich zu kontaktieren. Sollte ich nicht sofort erreichbar sein melde ich mich umgehend bei euch zurück.

Bis dahin, ich freue mich auf unser Gespräch.

Herzliche Grüße,

Inga Ahlers