



lösungsorientiert – optimistisch – schnell wirksam

Schlafstörungen Kiel

Leiden Sie unter **Schlafstörungen** und möchten keine **schlaffördernde Medikamente** (mehr) dagegen nehmen? Sie Fühlen sich tagsüber erschöpft und wachen nachts auf und können nicht mehr einschlafen? Die Gedanken kreisen? Haben Sie **Alpträume**?

Erholsamer Schlaf ohne Störungen ist die Voraussetzung für psychische Gesundheit und somit zählen **Schlafstörungen** zum Frühwarnsystem für mögliche nahende größere psychische Symptome. **Schlafstörungen Kiel** haben Ihre Ursache i.d.R: in der Psyche bzw. im Unterbewusstsein – häufig sind es verdrängte Konflikte oder nicht gelebte Trauer, die sich über diesen Weg "Gehör verschaffen" wollen. **Chronische Schlafstörungen** kann man u.a. mit **Hypnose** und systemischer Trance effektiv therapieren.

Bei LOS stehen mehrere hochwirksame Methoden zu Verfügung, damit wir Ihre individuellen Ursachen für die **Schlafstörungen in Kiel** schnell und effektiv auflösen können.

Hier geht's zur [Hauptseite](#) => [LOS-Coaching und Psychotherapie Kiel](#)

