

DR. CAROLIN MARX-DICK

**Mein Schlaf-gut-Journal****Ausgeschlafen durch den Tag**

- ❖ **Wissenschaftlich fundiert:** Neben den belastenden Auswirkungen eines unausgewogenen Schlafverhaltens lernen wir einschlägige Wechselwirkungen von z. B. Hormonen kennen, die unseren Schlaf-Wach-Rhythmus nachhaltig beeinflussen.
- ❖ **Kurzweilig:** Eine einfache Sprache, kurze Kapitel und Randinformationen z. B. zu Vorurteilen zum Thema Schlafen machen das Lesen leicht und abwechslungsreich.
- ❖ **Methodisch vielseitig:** Informationen, Zitate, Tipps und ein großer Praxisteil mit Protokoll- und Fragebögen inkl. Auswertungen bieten einen großen Mehrwert.



Dr. Carolin Marx-Dick  
**Mein Schlaf-Gut-Journal**  
 200 Seiten, 20,00€  
 Erscheinungstermin: März 2021  
 ISBN: 978-3-903072-92-3

**HILFREICHE ANLEITUNG ZUM SELBSTCOACHING**

Rund ein Viertel der Menschen in westlichen Industrienationen müssten dieses Buch eigentlich verschlingen, denn sie alle leiden laut Dr. Carolin Marx-Dick unter zum Teil starken Schlafstörungen. In ihrem Schlaf-Gut-Journal erläutert die promovierte Psychologin, dass die rund 80 klassifizierten Schlafstörungen oft psychischer Natur sind und sich daher größtenteils auch ohne Medikamente ins Lot bringen lassen. Gut verständlich und übersichtlich bringt die Autorin wesentliche Erkenntnisse aus der Schlafforschung auf den Punkt, ohne sich in kompliziertem Detailwissen zu verlieren.

Dieses Journal ist von einer Praktikerin geschrieben, die ihre Leserinnen und Leser nicht nur aufklärt, sondern auch konkrete Hilfestellung gibt, sich selbst zu analysieren und in Ansätzen zu therapieren. Anhand einschlägiger Tools, wie Frage- und Auswertungsbögen oder Schlafprotokollen, die auch aus ihrer eigenen Forschung stammen, bezieht sie die Betroffenen aktiv mit ein, damit diese ersten Schritte in Richtung eines erholsamen Schlafes für sich erkunden und umsetzen können.

Der Hinweis, dass auch dieses Buch eine medizinische und therapeutische Diagnose im Zweifelsfall nicht ersetzen kann, ist der Autorin als verantwortungsvolle Therapeutin wichtig.

**ÜBER DIE AUTORIN**

DR. CAROLIN MARX-DICK ist Psychotherapeutin, Schlafexpertin und Neurowissenschaftlerin. Sie beschäftigt sich seit über 20 Jahren mit dem Thema gesunder Schlaf, erforscht neue Therapiemöglichkeiten und behandelt seit 2015 Menschen mit Schlafstörungen in ihrer Spezialpraxis. Für ihre ganzheitlichen Therapien nutzt sie alle Facetten der Psychotherapie, Naturheilkunde und Neurotherapie. Ziel ihrer Arbeit ist es, individuelle und einfach umzusetzende Wege zu gutem Schlaf zu finden. [www.dr-carolin-marx-dick.de](http://www.dr-carolin-marx-dick.de)