



SCHLAFGUIDE

FÜR ERHOLSAMEN SCHLAF UND MAXIMALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

BY LAVINIA VORWERK

Liebe Freundin, lieber Freund,

wenn es Dir wie den meisten beruflich vielbeschäftigten Müttern und Vätern geht, dann kennst du vielleicht diese Probleme hier:

- Du wünschst Dir das Beste für Dein Kind und einen **harmonischen Familienalltag**, aber der liegt in weiter Ferne.
- Du gehst viel zu oft über Deine eigene Belastungsgrenze und versuchst, jedem gerecht zu werden.
- Du fühlst Dich **ausgebrannt und erschöpft** durch die vielen Herausforderungen des Alltags.
- Du fühlst Dich **überfordert**, wenn Dein Kind nicht hört, weil Du nicht **Schimpfen oder Drohen willst**, aber nicht weißt, was Du alternativ tun kannst, damit Dein Kind kooperiert.
- Du lebst neben Deinem Partner her, fast wie in einer WG. Eigentlich wünschst Du Dir **Liebe, Unterstützung und Verständnis**, stattdessen sind **Distanz, Gereiztheit und Streit** an der Tagesordnung.
- Du **zweifelst** immer wieder an Dir und Deinen Qualitäten als Mama oder Papa, wenn Du Dein Kind **anschreist**, anstatt gelassen zu reagieren.
- Du möchtest auch nicht **vor Deinem Kind mit Deinem Partner streiten** und doch passiert es viel zu oft.
- Du hast schon Vieles probiert, Erziehungsratgeber gelesen, Podcasts gehört und über eine Elternberatung oder Paartherapie nachgedacht – **aber nichts scheint so wirklich zu funktionieren...**

Keine Sorge, so geht es den meisten Eltern dort draußen!

Deshalb unterstütze ich Eltern wie Dich dabei, eine **Balance zwischen Job, Familie und Zeit für sich selbst** zu finden. Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, unter **Zeitdruck** zu stehen, erschöpft zu sein und wie nervenaufreibend es ist, dann auch noch **Stress mit seinem Kind und seinem Partner** zu bekommen – bis ich gelernt habe, wie man das alles **in den Griff** bekommt! Ich habe in der Vergangenheit bereits mehrfach bewiesen, dass ich Eltern wie Dir dabei helfen kann, diese Dinge **in kurzer Zeit zu verändern!**

Deine Lavinia

Vereinbare hier Dein kostenloses Erstgespräch, in dem wir gemeinsam herausfinden, was Deine Stellschrauben bei Deinen aktuellen Herausforderungen sind und wie auch Du Dein Ziel vom harmonischen Familienalltag erreichst:
<https://beratung.laviniavorwerk.com>



ERHOLSAMER SCHLAF FÜR MAXIMALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



Ein erholsamer Schlaf ist der Schlüssel zu einem produktiven und ausgeglichenen Leben. Als starke Mütter und Väter jonglieren wir zwischen Karriere, Familie und unseren eigenen Bedürfnissen.

Hier sind meine bewährten Tipps, um sicherzustellen, dass Du jede Nacht den besten Schlaf bekommst und tagsüber energiegeladen und fokussiert bleibst:

1. Routinen sind Gold:

Schaffe eine Schlafroutine, indem Du jeden Tag zur gleichen Zeit ins Bett gehst und aufwachst, sogar an Wochenenden. Dies hilft Deinem Körper, einen natürlichen Rhythmus zu finden.

2. Technologie-Detox:

Schalte mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen, elektronische Geräte wie Smartphones und Tablets aus. Das blaue Licht stört die Produktion von Melatonin, dem Schlafhormon. Alternativ kannst Du eine Brille mit Blaulichtfilter verwenden.

ERHOLSAMER SCHLAF FÜR MAXIMALE LEISTUNGSFÄHIGKEIT



3. Entspannung vor dem Schlafengehen:

Lies ein Buch, mache leichte Dehnübungen oder meditiere, um Deinen Geist zur Ruhe zu bringen und Stress abzubauen.

4. Bequemes Schlafumfeld:

Dein Schlafzimmer sollte ein gemütlicher Rückzugsort sein. Achte auf eine bequeme Matratze und Verdunkelungsvorhänge, um eine optimale Schlafumgebung zu schaffen.

5. Leichte Abendmahlzeiten:

Verzichte auf schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen, um Magenproblemen und nächtlichem Aufwachen vorzubeugen.

6. Keine Koffein- oder Alkoholspitzen:

Begrenze den Genuss von Koffein und Alkohol, besonders am Nachmittag und Abend, da diese Deinen Schlaf stören können.

7. Bewegung und Frischluft:

Regelmäßige Bewegung hilft beim besseren Schlafen, aber vermeide intensive Aktivitäten kurz vor dem Schlafengehen.

8. Sanfter Stressabbau:

Nutze abends sanfte Methoden, um Stress abzubauen, z. B. Yoga, Atemübungen oder eine meiner Meditationen. Hier findest Du sie zum Download: <https://beratung.laviniavorwerk.com/ressourcen>.

9. Warmes Bad oder Dusche:

Ein entspannendes warmes Bad mit schlafförderndem Aromaöl, z. B. Lavendel, oder eine Dusche vor dem Schlafengehen können Dich dabei unterstützen, Dich zu entspannen und den Schlaf einzuleiten.

10. Gedankenkontrolle:

Wenn sich Deine Gedanken im Kreis drehen, steh auf, wechsle den Raum, schreibe Deine Gedanken in ein Notizbuch auf (dann geht nichts verloren) und visualisiere im Anschluss eine entspannende Szene, wie Du friedlich schläfst, um Deinen Geist zur Ruhe zu bringen. Geh erst dann wieder ins Bett, wenn Dein Geist sich beruhigt hat.

KUNDENSTIMMEN

Das sagen meine Kunden: www.trustpilot.com/review/lavinia vorwerk.com



Dec 13, 2023

Hervorragend

Lavinia hat mich in jedem Lebensbereich weiter nach vorne gebracht! Mehr als ich mir zu Beginn vorstellen konnte. Sie ist jederzeit flexibel auf Themen und Anliegen eingegangen. Mit Lavinia zu arbeiten ist wundervoll. Sie versprüht unglaublich positive Energie und sie weiss wovon sie spricht!



Feb 11, 2024

Eine unglaublich inspirierende Mentorin

Lavinia ist eine unglaublich inspirierende Mentorin. Ihre Ansätze, Lösungswege und ihre Sicht auf die Welt ist so bereichernd und hilft mir so sehr dabei einen neuen, positiven Blickwinkel auf den Alltag mit Kindern, die Partnerschaft und den Beruf zu bekommen. Ich habe gelernt alte Denkmuster zu hinterfragen und zum positiven zu verändern, man bekommt sehr viele Tools an die Hand, die man in konkreten Situationen einsetzen kann um einen gelassenen Umgang mit Partner und Kindern zu erreichen. Ich habe so viel neues in ihrem Programm gelernt und merke bereits nach wenigen Wochen, wie sich das positiv auf die gesamte Familie und auch auf meinen Beruf auswirkt. Es ist einfach nur wertvoll.

Vereinbare hier Dein kostenloses Erstgespräch, in dem wir gemeinsam herausfinden, was bei Dir und Deinen aktuellen Herausforderungen die die Stellschrauben sind, um Dein Ziel vom harmonischen Familienalltag zu erreichen:
<https://beratung.lavinia vorwerk.com>

BY LAVINIA VORWERK



Dec 15, 2023

Die beste Mentorin

"Lavinia war von Anfang menschlich , respektvoll, bei dem ich mich unglaublich wohl und verstanden gefühlt habe. Sie hat mich auf meiner Reise als Mutter unterstützt und begleitet, indem sie mir geholfen hat, meine persönlichen Werte als Frau wiederzuentdecken, die im hektischen Alltag oft vernachlässigt wurden. Durch die 12-wöchige Begleitung habe ich gelernt, Respekt mir selbst und meiner Familie gegenüber zu entwickeln sowie meine Werte offen und ohne andere zu beschuldigen zu kommunizieren. Mir wurde klar, dass Selbstliebe die Basis für die Liebe und Anerkennung von anderen ist."



7 days ago

Absolut kompetent und sehr sympathisch...

Absolut kompetent und sehr sympathisch dabei!!
Auf jede Frage hat Lavinia eine Antwort die hilft. Die Zusammenarbeit mit ihr hat mir sehr geholfen und in vielen Bereichen die Augen geöffnet. Das Familienleben geht so viel leichter jetzt.
Durch die Gespräche mit Lavinia habe ich sehr viel dazugelernt und jetzt läuft es rund!
Vielen Dank für alles!



Feb 10, 2024

Kompetent und fesselnd

Dank Lavinias Coaching bin ich es mir selbst wieder wert mir Raum zu schaffen für mich und meine Bedürfnisse. Für alles was mir wichtig ist, finde ich jetzt die Zeit und ich sollte mir IMMER wichtig sein!