

**lic. phil. DANIEL HICKLIN**

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
Eidg. anerkannter Psychotherapeut

Winkelriedplatz, 4 4053 Basel  
Tel 061 361 01 55  
Fax 061 361 29 72  
hicklin@hin.ch  
www.daniel-hicklin.ch

---

## GRUPPENTHERAPIE

bei Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)

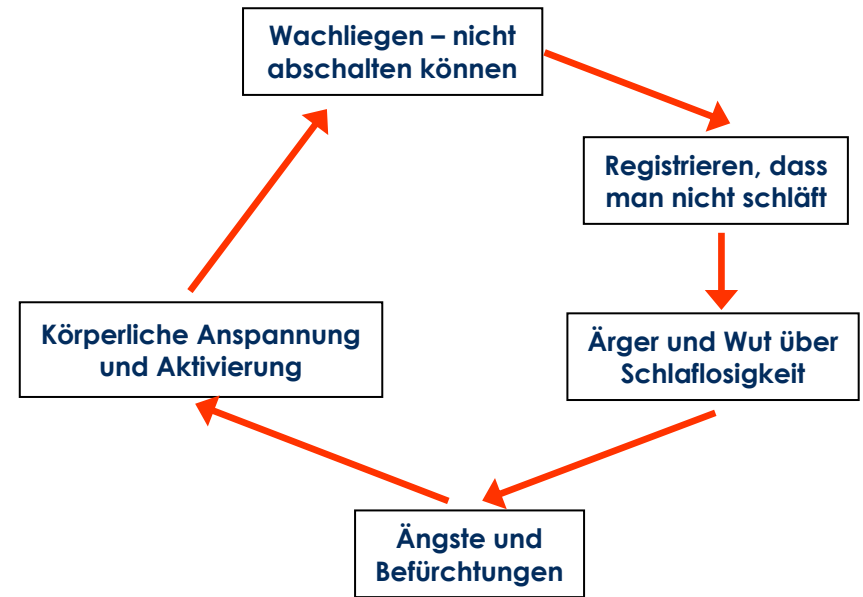
---

**Kursdaten:** jeweils donnerstags von 16:30 – 18:00 Uhr

**Kursleitung:** lic. phil. Daniel Hicklin  
Fachpsychologe für Psychotherapie FSP  
Eidg. anerkannter Psychotherapeut

**Kursort:** Winkelriedplatz 4, 4053 Basel

## Psychophysiologische Insomnie (Negativspirale)



## Behandlungskonzept

Sie erlernen in 6 Sitzungen Strategien, welche Ihnen helfen, Ihre Schlafstörung erfolgreich zu bewältigen.

Sie erhalten fundierte Informationen zu Schlaf und Schlafstörungen, damit Sie ein grundlegendes Verständnis für wichtige Zusammenhänge und aufrechterhaltende Faktoren bei Schlafstörungen bekommen. Sie erlernen Techniken zur Bewältigung von Ein- und Durchschlafstörungen. Dabei geht es einerseits um das Verändern von bestimmten schlafbezogenen Verhaltensmustern, andererseits um den Umgang mit schlafbehindernden Gedanken und Erwartungen. Sie erlernen Entspannungstechniken (insb. Progressive Muskelrelaxation), die sich bei der Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen bewähren.

Ziel dieser Behandlung ist es, dass Sie nichtmedikamentöse Behandlungsstrategien erlernen, welche Ihnen helfen, Ihre Schlafstörung erfolgreich zu bewältigen und Ihre Schlafqualität nachhaltig zu verbessern.

Interessierte melden sich bitte bei lic. phil. Daniel Hicklin für ein Vorgespräch an.