

# Inhalt

Vorwort von Michaela Huber.....	9
Dank .....	11
Einleitung.....	13
<b>1. Einige grundlegende Fragen rund um das Thema Schlaf – und wie es in diesem Buch behandelt wird .....</b>	<b>17</b>
<b>2. Die Sehnsucht nach Schlaf .....</b>	<b>25</b>
2.1 Selbsthilfe und gute Ratschläge.....	26
2.2 Die medikamentöse Behandlung von Schlafstörungen .....	27
2.3 Alternativen zu Schlafmitteln .....	28
2.4 Schlaflosigkeit kann viele Gründe haben .....	29
<b>3. Was der Schlaf braucht, um sich bei Ihnen wohlzufühlen .....</b>	<b>31</b>
3.1 Bewährte Entspannungsmethoden .....	31
3.2 „Schlaf kommt aus dem Gehirn“ .....	32
<b>4. Wie Sie den Schlaf locken .....</b>	<b>35</b>
4.1 Was ist das Sounder Sleep System?.....	35
4.2 Die wesentlichen Bestandteile des Sounder Sleep Systems.....	36
<b>5. Wege in den Schlaf.....</b>	<b>39</b>
5.1 Nina – Wie Sie entdecken, dass weniger mehr sein kann.....	40
5.2 Maria – Wie Sie Ihre Bedürfnisse wahrnehmen lernen.....	46
5.3 Silvia – Wie Sie zur Ruhe kommen .....	55
5.4 Felix – Wie Sie sich vor Schlafräubern schützen.....	61
5.5 Caren – Wie Sie sich durch nichts aus der Fassung bringen lassen .....	69
5.6 Rosa – Wie Sie für gute Gefühle sorgen .....	78
5.7 Bernd – Wie Sie Ihre Vorstellungskraft einsetzen .....	84
5.8 Arthur – Wie Sie für Sicherheit sorgen.....	90
<b>6. Nicht nur für Informatiker: Wie Sie sich auf Schlaf programmieren.....</b>	<b>99</b>
<b>7. Nach dem Schlaf ist vor dem Schlaf .....</b>	<b>101</b>
<b>8. Betthupferl .....</b>	<b>109</b>

<b>Anhang</b> .....	111
Verzeichnis der Übungen .....	111
Literatur.....	112
Internetadressen für den guten Schlaf.....	113
Bildnachweis .....	114
Die Autorin .....	115