

Inhalt

Stimmen von der Matte – eine Einstimmung	9
Einleitung	11
Was dieses Buch für Sie tut	13
1. Wie Sie den Körper als Schlafmittel nutzen	15
1.1 Warum das Sounder Sleep System „Sounder Sleep System“ heißt	15
1.2 Von der Krise zum Glücksfall – die Entwicklung des Sounder Sleep Systems	17
2. Wie Soundersleep funktioniert: Erklärungsansätze.....	19
2.1 Soundersleep ist Soundersleep	19
2.2 Die Bestandteile des Sounder Sleep Systems.....	22
2.2.1 Die Tages- und Nachtzähler	22
2.2.2 Die Rolle der Atmung.....	23
2.2.3 Die Rolle der Bewegung	25
2.2.4 Die Rolle der gerichteten Aufmerksamkeit	28
2.2.5 Die Reifephasen des Sounder Sleep Systems.....	29
2.3 Von Theorie und Praxis.....	31
3. Wie Sie Ihrem Schlaf ins Bett helfen	33
3.1 Dem Schlaf eine Chance geben	33
3.2 Aus dem Grübel-Karussell aussteigen	35
4. Wie Sie einsteigen und optimal üben	37
4.1 Was Sie vorbereitend tun können	37
4.2 Mit welcher inneren Haltung gehen Sie ans Üben heran?	39
4.3 Die Sache mit dem Lernen	40

5.	Atmen – bewegen – schlafen: die Übungen	45
5.1	Basistechniken.....	45
	Grundlage: Die drei Atmungsräume erkunden.....	45
	Übung: Die natürliche Atmung befreien.....	47
	Übung: Zur Mitte kommen: Die natürliche Atmung erfahren.....	49
5.2	Tageszähler	52
	Übung: Einnicken	52
	Übung: Das Daumenkissen – Variante Tageszähler	54
	Übung: Der sanfte Händedruck	57
	Übung: Die Friedensbewegung.....	61
	Übung: Der Tagfalter.....	64
5.3	Nachtzähler.....	70
	Übung: Das Atemsurfen.....	70
	Übung: Das Daumenkissen – Variante Nachtzähler	73
	Übung: Die Fingerschaukel.....	76
	Übung: Das Öffnen der Seelentür	79
	Übung: Die Wiege	82
	Übung: Das Seitenwunder	85
	Übung: Die sanfte Bauchlandung	88
	Übung: Hand aufs Herz – ein Tages- und Nachtzähler	91
	Übung: Der Knieschmeichler	93
5.4	Übungen für Fans und Fortgeschrittene	96
	Übung: Der Nachtgleiter – ein Nachtzähler	96
	Übung: Den Schlaf locken (Kurzfassung) – ein Nachtzähler	98
6.	Wie Sie dranbleiben und genießen.....	101
6.1	Der Leitfaden: Drei Wochen für den guten Schlaf.....	101
6.2	Ihr persönlicher Übungsplan.....	104
	Zum guten Schluss.....	109
	Literatur.....	110
	Die Autorinnen	112