

CHRIS SUREL

# DIE TIEFSCHLAF FORMEL

Voller Energie –  
ohne 1 Minute länger  
zu schlafen

Mit Simon Biallowons

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN

## Haftungsausschluss

Die diesem Buch zugrunde liegenden medizinischen Forschungsergebnisse und die Empfehlungen wurden sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Gewähr kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung des Autors bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Die in diesem Buch vorgestellten Techniken und Informationen ersetzen nicht eine individuelle, persönliche ärztliche Beratung. Die richtige Diagnose und Therapie von Erkrankungen müssen immer Sache des behandelnden Arztes sein.



Neuausgabe 2025

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2021  
Hermann-Herder-Str. 4, 79104 Freiburg  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an  
[produktsicherheit@herder.de](mailto:produktsicherheit@herder.de)

Satz: Carsten Klein  
Herstellung: Livonia Print, Riga

Printed in Europe

ISBN Print 978-3-451-60164-4  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82777-8  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-82887-4

# Inhalt

<b>VORWORT .....</b>	<b>11</b>
----------------------	-----------

## **SESSION 1**

<b>MEINE KRISE, MEIN AHA-MOMENT UND DER DRITTE WEG..</b>	<b>15</b>
--	-----------

## **SESSION 2**

<b>7 ODER 8 STUNDEN GESCHLAFEN UND NOCH IMMER MÜDE: WAS DAHINTERSTECKT .....</b>	<b>25</b>
--	-----------

Die 90-Minuten-Wahrheit über unseren Schlaf .....	35
---	----

Unser wichtigster Wachstums-Code .....	39
--	----

Die geheimnisvolle Putzkolonne in unserem Gehirn .....	40
--	----

Hey, Immunsystem: Einmal hochschalten, bitte! .....	42
---	----

Wusste ich es doch: unser Gehirn-Speicher-Button .....	43
--	----

Die Chill-Out-Area für Herz, Kreislauf & Co. ....	46
---	----

Raus damit, Chris: Wie viel Tiefschlaf brauche ich denn? ...	46
--	----

## **ZOOM-IN 1**

<b>IT'S ALL ABOUT TIEFSCHLAF, ABER: REM-SCHLAF FÜR FORTGESCHRITTENE .....</b>	<b>55</b>
---	-----------

## **SESSION 3**

<b>WER GAS GIBT, MUSS AUCH BREMSEN KÖNNEN: SCHNELLER UND BESSER ABSCHALTEN .....</b>	<b>61</b>
--	-----------

Feind oder Freund: Was du noch nie über Stress gehört hast.	67
---	----

Was ist Stress? .....	68
-----------------------	----

So drückst du ganz einfach deinen Stress-aus-Knopf .....	73
--	----

In einer Minute: Das 4-8-4-Protokoll .....	77
--	----

Binaurale Atmung .....	78
------------------------	----

Wenn's echt drauf ankommt: Das 2-1-6-Protokoll .....	79
--	----

So geht's noch schneller: Umschalten auf Panoramablick ..	83
---	----

Je öfter, desto besser ...	85
Dauerstress – kein Problem, auch das kriegen wir hin .....	87

## SESSION 4

### TIEFSCHLAFKILLER:

#### WO SIE SICH VERSTECKEN, WIE DU SIE ERKENNST

#### UND WIE DU SIE LOSWIRST. .... 93

Alkohol hilft beim Einschlafen, ABER ...	96
»Ein Espresso am Abend macht mir gar nichts ...« .....	101
Sport ist Mord ...	106
Dinner-Time: Eat smarter, sleep deeper. ....	109
Wie man sich bettet, so .....	111
Der Feind in deinem Bett .....	117
Die Wahrheit über Sex .....	124
Ne, oder: Ich muss schon wieder .....	125

## SESSION 5

### DU BESTIMMST SELBST ÜBER DEINEN SCHLAF:

#### UNSERE INNERE KÖRPERUHR ..... 129

Prio 1: Social Jetlag und unsere Anker-Aufsteh-Zeit .....	137
Bin noch nicht müde ... Wann ins Bett gehen? .....	138
Faszination Körper: das Temperaturminimum .....	145

## ZOOM-IN 2

### ES GIBT FÜR ALLES EINE LÖSUNG:

#### SCHICHTDIENST, JETLAG UND ANDERE SPECIAL CASES ... 151

## SESSION 6

### FERTIGMACHEN ZUR LANDUNG:

#### SCHNELLER IN DEN TIEFSCHLAF ..... 159

Das Power-Down-Protokoll .....	162
PDP Schritt 1: Melatonin boosten .....	164

PDP Schritt 2: Schnell Abschalten . . . . .	176
PDP Schritt 3: Offline gehen . . . . .	179
Schäfchen Zählen für Fortgeschrittene . . . . .	181
Wenn's mal wieder länger dauert: Nicht verzweifeln . . . . .	184
Perfect Timing: Wann ist die beste Einschlafzeit? . . . . .	185
Plötzlich wach: So schläfst du schnell wieder ein . . . . .	187
Melatonin, CBD, Schlaftabletten & Co. . . . .	190
Bad Night: Die drei Top-Tipps für den Tag danach . . . . .	196
Kontrollierter Schlafentzug – der Ausweg aus der Schlaflosigkeit . . . . .	199

## SESSION 7

### **SCHON MORGENS UND TAGSÜBER ENTSCHEIDET SICH, WIE TIEF WIR NACHTS SCHLAFEN . . . . . 203**

Das Rise&Shine-Protokoll . . . . .	205
RSP Schritt 1: Light-Up! . . . . .	205
RSP Schritt 2: Fuel-Up! . . . . .	208
RSP Schritt 3: Move-Up! . . . . .	209
RSP Schritt 4 (für Fortgeschrittene): Warm-up! . . . . .	210
Das Wichtigste für den Tag . . . . .	212
Essen: Die drei entscheidenden Fragen – beantwortet! . . .	213
Was essen? . . . . .	223
Drei Daumenregeln . . . . .	224
Hocke-Zähneputzen & Co: Mit smarterer Bewegung mehr Tiefschlaf . . . . .	225
26 Minuten für mehr Power und Energie . . . . .	228

## ZOOM-IN 3

### **CORONA UND NEW WORK:**

### **TIEFSCHLAF-STRATEGIEN FÜR JETZT UND DIE ZUKUNFT.. 233**

## SESSION 8

### **TIEFSCHLAF IM LAUFE DES LEBENS ..... 247**

Bei Kindern und Jugendlichen ist alles anders ..... 250

Insider-Tipps für junge Eltern ..... 255

Auch im Alter brauchen wir dringend unseren Tiefschlaf .... 257

## SESSION 9

### **EINFACHER GEHT'S NICHT:**

### **TIEFSCHLAF AUF AUTOPILOT..... 263**

In 3 Schritten zur Gewohnheit – der 3-Step-Habit-Loop..... 267

Schritt 1: Der Trigger..... 267

Schritt 2: Die Routine..... 267

Schritt 3: Die Belohnung ..... 269

Warum es oft doch nicht klappt – diese verflixten

Sekundärvorteile ..... 271

## SESSION 10

### **JETZT GEHT'S ERST RICHTIG LOS:**

### **DIE 14-TAGE-TIEFSCHLAF-CHALLENGE..... 277**

### **WAS WIR GEMEINSAM ERREICHEN KÖNNEN..... 287**

Wo wir stehen – und wo wir stehen können ..... 290

Vision 2030 ..... 297

### **DANKE!..... 301**

## DEIN BONUS-PAKET FÜR DIE EINFACHE UMSETZUNG IM ALLTAG

Um dir die Umsetzung im Alltag so einfach wie möglich zu machen, habe ich für dich ein besonderes Bonus-Paket zusammengestellt: **kurze Video-Anleitungen**, Audio-Tracks, Rezepte, spezielle **Downloads**, eine **Community** mit anderen Lesern, Links zu allen wissenschaftlichen Quellen und noch mehr! Du hast kostenlosen Zugriff auf dieses Paket unter *[www.tiefschlaf-formel.de/bonus](http://www.tiefschlaf-formel.de/bonus)*.



## Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,  
lieber Chris,

seit ich mich mit dem Thema Schlaf beschäftigt habe und seitdem wir, lieber Chris, uns das erste Mal hierzu ausgetauscht haben, habe ich eine Menge gelernt: Ich kann sagen, meine Einstellung zum Schlaf und zu Erholung – persönlich, aber auch für die mehr als 22 000 MitarbeiterInnen der SAP in Deutschland, für die ich eine Verantwortung habe – hat sich doch sehr verändert. Man könnte sagen, sie hat sich professionalisiert.

Ja, meistens schlafe ich inzwischen besser, wenn auch nicht länger oder häufiger. Aber die Qualität der Erholung hat sich in derselben Zeit merklich erhöht. Wenn ich das geahnt hätte, hätte ich mich schon sehr viel früher damit beschäftigt. Eine deutliche Verbesserung: Ich schlafe schneller ein! Diese relativ einfache Technik war für mich der Augenöffner.

Bei SAP versuchen wir, unsere Mitarbeitenden zu unterstützen, wo wir nur können. Dass wir unseren Ruf als vorzugswürdiger Arbeitgeber verteidigen wollen, ist klar, ebenso, wie wir wollen, dass es allen unsere Kollegen und Kolleginnen möglichst gut geht. Aber es ist nicht nur das, was mich antreibt: Schließlich heißt es völlig zu Recht »happy employees, happy customers«!

Zu ihrem Befinden und ihren Hoffnungen, Wünschen und Meinungen befragen wir unsere Kolleginnen und Kollegen regelmäßig. Dazu haben wir uns auf die Fahnen geschrieben, auch gegen echte und vermeintliche Widerstände alle Probleme direkt anzugehen. Ich nenne die Methode zur Überwindung der üblichen Schwierigkeiten »SAP Doch!«. Das heißt: Wir versuchen Lösungen zu finden, auch wenn das zwangsläufig heißt, unübliche Wege zu gehen. »Outside the box« zu denken ist da der erste logische Schritt und eigentlich sowieso eine Verpflichtung für jeden Personaler, finde ich!

Dieses Buch ist aber auch noch sehr viel nützlicher für jeden Leser und jede Leserin: Besonders die praktischen Hilfen für das »Abschalten« und bessere Ein- und Durchschlafen hilft hervorragend dabei, frischer, ausgeruhter und mit einem besseren Wohlbefinden ausgestattet seine Aufgaben zu erledigen – sei es im privaten, sportlichen, beruflichen oder jedem anderen Umfeld.

Aber mehr möchte ich an dieser Stelle natürlich nicht verraten. Ich hab mitgezählt: Es sind mehr als 20 weitere sehr konkrete Tipps, die man sich aus der Lektüre direkt mitnehmen kann und, wie ich finde, auch sollte. Das alles wissenschaftlich fundiert und so aufbereitet, dass man es schnell versteht und einfach umsetzen kann. Dafür bedanke ich mich als einer der ersten Leser. All denen, die nach mir kommen, wünsche ich mit dem Buch viel Vergnügen, erholsame Nächte und allseits aufgeladene Akkus!

Freundliche Grüße und viel Spaß beim Lesen

Cawa Younosi

Mitglied der Geschäftsleitung und Personalchef Deutschland,  
SAP



*Wenn du am tiefsten  
Punkt angekommen bist,  
geht es von da an  
nur noch bergauf ...*

## Session 1

# MEINE KRISE, MEIN AHA-MOMENT UND DER DRITTE WEG



**D**as grelle Quietschen der Bremsen bohrt sich in meine Ohren. Ich stehe irgendwo an einem Feldweg, und der Zug rast auf mich zu. Noch 100 Meter, 90 ... Der Wind fegt über mein Gesicht, reißt die Tränen mit, die sich mit dem eiskalten Novemberregen mischen. 80, 70, keine 60 Meter mehr ... Mein Herz hämmert wie ein Presslufthammer, mein Körper ist Adrenalin pur, alles wie ein Bogen gespannt auf

diesen einen Moment. Diesen Moment, in dem ich mich vor den Zug stürzen werde. Alles beenden werde, die Zweifel, die Panik, die Erschöpfung. 30 Meter noch, und endlich wird Ruhe sein, Erlösung.

Etwa drei Jahrzehnte vorher, ich bin sechs Jahre alt und sitze in Norwegen vor dem Fernseher. Es ist der 7. Juli 1985, 18:26 Uhr. Ich starre auf die Mattscheibe und sehe, wie Boris Becker aufschlägt. Den kleinen gelben Filzball hochwirft, in die Knie geht, nach vorne schnell, den Ball rüberhämmer auf die Seite von Kevin Curren. Ass, Game, Set – Match! Die Hände nach oben, von Boris in London und von mir in Norwegen. Boris ist 17 und der jüngste Gewinner von Wimbledon aller Zeiten bei dem legendärsten Tennisturnier der Welt. Boris hat es geschafft, und ich will es auch schaffen. Nicht irgendetwas: Ich will Wimbledon gewinnen. Und nicht nur so ein bisschen. In diesem Moment wird mir klar, dass es das Ziel meines Lebens ist.

Zurück in Deutschland beginne ich zu spielen, jede freie Sekunde. In den nächsten anderthalb Jahrzehnten gibt es nichts Wichtigeres: nicht die Schule, nicht die Freunde und auch nicht die Mädchen. Es gibt nur Tennis und meinen Traum. Mein Ziel.

Diesem Ziel komme ich in den nächsten Jahren immer näher. Jeden Tag Training, Hausaufgaben haben nie Prio 1. In den Ferien Tennisturniere, dann Talentsichtungen, bald werde ich in eine Fördergruppe aufgenommen. Ich werde besser und erfolgreicher, die Siege scheinen wie von selbst zu kommen. Scheinen. Schon damals investiere ich alles, was ich habe. Getriggert von meinem Wimbledon-Ziel und von Erfolgen, Pokalen und Sponsorenverträgen. Ich lerne schnell: Wenn ich investiere, gewinne ich. Und wenn ich gewinne, werde ich geliebt, beachtet und manchmal sogar bewundert.

Gewinnen ist meine Eintrittskarte zum Glücklichein. Und verlieren? Verlieren ist der Horror, bedeutet, nicht geliebt zu werden, nicht beachtet zu werden, ein Niemand zu sein. Obwohl das gar nicht stimmt. Aber in meinem kleinen Kopf, da ist es so.

Die Erfolge bleiben, ich verbringe meine Jugend unter den deutschen Top 10. Was neu ist? Verletzungen. Drei Bänderrisse, Ermüdungsbruch in zwei Rippen, Haarrisse in der Hüfte – Verletzungen sind für mich Routine, nicht die Ausnahme. All das stecke ich weg. Nur die Schulterschmerzen zunehmend weniger. Immer wieder Spritzen, mehrwöchige Pausen, die mich zurückwerfen. Wir sprechen über eine OP, die Ärzte raten ab, weil der Oberarmknochen, der dabei abgeschabt werden müsste, in diesem jungen Alter wahrscheinlich wieder nachwachsen würde. Irgendwann ist klar: Es ergibt keinen Sinn. Mein Traum ist am Ende, und ich bin es zum ersten Mal auch in meinem Leben.

Einen Plan B hatte es nie für mich gegeben, und die erste Zeit nach der Entscheidung ist hart. Hart, aber auch eine große Erleichterung. Auf einmal ist alles weg: der Verzicht. Die Hektik. Die Verletzungen, Arztbesuche und Reha-Phasen. Der Schmerz nach den Niederlagen und vor allem: der Druck. Der Druck, den ich mir meine ganze Kindheit und Jugend lang gemacht hatte, war mit einem Schlag weg. Mein Ass zur Befreiung.

Ich genieße in den vier Monaten nach dem Abitur das Münchner Nachtleben. Es ist großartig, es ist unbeschwert, es ist die vielleicht beste Zeit in meinem Leben. Bis dahin. Danach Bundeswehr und Frust über die Eintönigkeit der Aufgaben. Ich entscheide mich für ein BWL-Studium, der Aufnahmetest läuft mega, ich kriege einen Platz an meiner Wunsch-Uni. Back on track.

Das Studium geht los und ich all in. Lernen, Sport, immer früh aufstehen und Schlaf sparen, damit ich unter der Woche ranklotzen und am Wochenende freihaben kann. Praktika in vielen verschiedenen Branchen, aber nichts packt mich so richtig. Dann aber am Ende des Studiums Unternehmensberatung bei der Strategieberatung Roland Berger, spannend. Sehr ambitionierte Leute, alles ein bisschen wie Leistungssport. Ich schreibe die Diplomarbeit und fange bei Berger an. An meinem ersten Arbeitstag höre ich von meinem Projektleiter: Wenn du in den ersten zwölf Monaten Urlaub und mehr als vier Stunden Schlaf pro Nacht brauchst, bist du hier fehl am Platz. Okay, dachte ich, wenn das die Spielregeln sind, lass uns spielen! Immer Vollgas und Adrenalin, schwächeln gibt's nicht. Wie früher. Und wie früher wird mein altes »Immer gewinnen«-Gen wieder aktiviert. Drei spannende Jahre, ich lerne viele tolle Menschen kennen. Manche sind bis heute meine Freunde – keine Selbstverständlichkeit, gerade in diesem Gewinnenmüssen-Umfeld.

Nach drei intensiven Jahren wechsle ich zu einem meiner Klienten, werde jüngster Manager in der Geschäftsleitung. Viele Reisen, viele Freiheiten, genau die richtige Mischung. Ich genieße die Zeit und schaue immer wieder mal auf meine Karriere-Checkliste: Berater – check. Manager – check. Unternehmer – das fehlt noch. Und damit ist mein nächstes Ziel klar: eine eigene Firma. Wie früher Wimbledon. Und wie früher im Tennis verfolge ich das neue Ziel mit aller Konsequenz. Ich recherchiere, und nach einigen Wochen steht die Idee und die Roadmap. Ich habe neun lange Monate Kündigungsfrist, aber für mich muss jetzt alles schnell gehen. Deshalb mein Entschluss und größter Fehler meines Lebens: Ich schlafe ab jetzt nur noch zwei Stunden pro Nacht. Tagsüber 12/13 Stunden Managerjob, ab 21 Uhr bis 4 Uhr dann die

Arbeit am Start-up. Schlaf: von 4 bis 6 Uhr. Und dann wieder Vollgas von vorne.

Eine Weile läuft das, und es fühlt sich gut an. Ehrgeiz, Leidenschaft und, was ich heute weiß und damals noch nicht, Cortisol im Überfluss. Wie gesagt, das weiß ich heute. Damals nicht. Und was damals auch keiner weiß, der mich trifft: Ich bin am Ende. Nach außen nicht, da trifft jeder den erfolgreichen Business-Chris, der mit einer Aktion während der WM 2014 mit seinem Start-up sogar in den *Spiegel* kommt. Innerlich aber bin ich nach mehr als 13 Monaten mit nur zwei Stunden Schlaf körperlich und seelisch komplett zerstört. Dazu steigt der finanzielle Druck. Das Start-up geht nicht so durch die Decke wie geplant. Das Geld wird weniger und der Schlaf auch, obwohl sogar wieder mehr Zeit wäre. Irgendwann esse ich kaum mehr, Kraft für Sport habe ich schon gar nicht. Dafür jeden Mittag 39 Grad Fieber und 18 Stunden am Schreibtisch ohne einen sinnvollen Gedanken. Dazu völliges Chaos und ein Lärm in meinem Kopf, der lauter und lauter und lauter wird wie ein ICE, der heranrast. Stoppen kann ich ihn nur, wenn ich meinen Kopf gegen eine Wand donnere. Ja, genau: Ich donnere den Kopf gegen die Wand, um kurz Ruhe zu haben.

Meine Frau und ich trennen uns, andere Frauen kommen, die richtigen sind es nicht. Ich liege alleine um 3 Uhr morgens auf dem kalten Boden im dunklen Badezimmer und weine. Nein, ich heule, mit Krämpfen, bis nichts mehr in mir drin ist. Dann kommen diese Gedanken, die ich am Anfang immer wieder verwerfe. Diese Gedanken, die irgendwann immer konkreter werden. Die mich irgendwann an einem kalten Novembertag auf einem Feldweg am Gleis stehen lassen. Bereit, allein, nur mein Hund Karli ist dabei. Ich wollte ihn nicht mitnehmen. Aber ich brauchte irgendjemanden an meiner Seite, gerade für diesen Moment.

