

INHALT

Einleitung: Zum Schlafen gemacht	9
Bevor es losgeht	23
Tag 1: Die (innere) Uhr stellen	29
Tag 2: Vom Gas gehen	51
Tag 3: Energie aufbauen – aber richtig	77
Tag 4: Sich frühzeitig Sorgen machen	95
Tag 5: Sie sind kein Computer, Sie können nicht einfach herunterfahren	121
Tag 6: Das Gehirn (um)trainieren	153
Tag 7: Lange aufbleiben	175
Fazit: Das Rezept fortschreiben	209
Dank	221
Anhang:	
Zusätzliche Ressourcen	225

Das Schlafstagebuch	227
Anmerkungen	233