

# Inhalt

Vorwort .....	5
I Das rätselhafte Phänomen des Schlafes .....	8
II Der gestörte Schlaf als moderne Massenerscheinung .....	16
III Wissenswertes über die Architektur des Schlafes .....	49
IV Menschenbilder in der Medizin und korrespondierende Sichtweisen auf Schlaf ..	66
V Transzendente Aspekte des Schlafes .....	88
VI Die Träume verstehen .....	99
VII (Fast alle) Schlafstörungen sind heilbar .....	108
VIII Die Wiedergewinnung eines gesunden Schlafes mit der Macht der Gedanken und Gefühle .....	131
IX Hilfreiche Übungen und Techniken zur Wiederherstellung der Ordnung in Körper und Geist .....	153
Literatur .....	192