

Inhalt

Warum Sie dieses Buch neben Ihr Bett legen sollten	9
1 Achtsamkeit und Schlaf – ein Widerspruch?	13
Was ist Achtsamkeit?	14
Klara und ihr Abendhimmel	18
Michael O. und der Schlaf	21
Thomas M. und der Stress	26
<i>Akuter und chronischer Stress</i>	<i>27</i>
<i>Strategien der Stressbewältigung</i>	<i>32</i>
Monika S. und die Achtsamkeit	36
2 Warum wir schlafen, wozu wir Schlaf brauchen	45
Schlafrhythmus, Schlafbedarf, Schlaftypen (Eulen, Lerchen)	46
Psychologische Zusammenhänge	50
Konditionierung über Rituale	53
Schlaf in früherer Zeit und in anderen Kulturen	56
Salutogenese und Gesundheitsfaktoren	57
<i>Das Bio-Psycho-Soziale Gesundheitsmodell:</i>	
<i>Was hält uns gesund?</i>	<i>61</i>

3 Grundlagen des Schlafes –	
Was passiert, wenn wir schlafen?	65
Physiologie – wie wirkt Schlaf?	66
<i>Schlaf und der Stoffwechsel</i>	67
<i>Schlaf und der Bewegungsapparat</i>	69
<i>Schlaf und das Gehirn</i>	69
<i>Schlaf und die Schönheit</i>	70
Rhythmen und Schlafkurven	72
Diagnostik, Schlaftagebuch	76
Psychoneuroimmunologie, Stress, Burnout	78
4 Akute und chronische Schlafstörungen	87
Schlafstörer sind wir selbst	89
Jannik P. (16 Jahre) und die Parasomnien	92
Schlafapnoe	95
Schlafstörungen durch Schichtarbeit	97
Suchterkrankungen und Schlaf	100
5 So hilft Achtsamkeit beim Einschlafen	107
Achtsamkeit und Schlaf	107
Äußere Schlafbedingungen	110
Den Tag abschließen	112

Tagebuch Gutes Leben	115
CD – Kleine Schlafhelfer (Track 2 und 3)	119
Übungen für die Bettkante (Track 4 und 5)	124
Rituale zum Einschlafen und Durchschlafen (Track 6 bis 10)	127
Körperliche und seelische Entspannung –	
was ist zu beachten?	129
Autosuggestion und formelhafte Vorsätze zum	
Ein- und Durchschlafen	131
6 Was hilft zum Durchschlafen?	137
Die Schlafwaage	137
Psychotherapie (Verhaltenstherapie CBT-I)	139
Durchschlafen und Medikamente	141
Achtsamkeit und Meditation	144
Das nächtliche Erwachen – Aufstehen oder im Bett bleiben	149
Autosuggestion und Selbsthypnose	152
7 Schlaf und Partnerschaft	159
Ist das Bett wirklich nur zum Schlafen da?	159
Das Einschlafgespräch	160
Sexualität und Achtsamkeit	162
Eulensex und Lerchensex	166
Gemeinsam im Schlafzimmer oder getrennt?	169

Das Schnarchen des Partners	171
Was tun bei Problemen?	173
Anhang	177
Hinweise zum Online-Material	177
Erklärung der verwendeten Symbole	178
Kleine Schlafhelper – Inhalt der CD	179
Hinweise zur Benutzung dieser CD	180
Zur Literatur für Interessierte und Betroffene	183
Literaturverzeichnis zum Buch	185
Über die Autoren	195