

# Inhalt

<b>VORWORT .....</b>	<b>11</b>
 <b>SESSION 1</b>	
<b>MEINE KRISE, MEIN AHA-MOMENT UND DER DRITTE WEG..</b>	<b>15</b>
 <b>SESSION 2</b>	
<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
 <b>ZOOM-IN 1</b>	
<b>IT'S ALL ABOUT TIEFSCHLAF, ABER: REM-SCHLAF FÜR FORTGESCHRITTENE .....</b>	<b>55</b>
 <b>SESSION 3</b>	
<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 .....**

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**