

# 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**

<b>TIEFSCHLAFKILLER:</b>	
<b>WO SIE SICH VERSTECKEN, WIE DU SIE ERKENNST</b>	
<b>UND WIE DU SIE LOSWIRST.....</b>	<b>93</b>
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 sichbettet, so ...	111
Der Feind in deinem Bett	117
Die Wahrheit über Sex	124
Ne, oder: Ich muss schon wieder	125

## **SESSION 5**

<b>DU BESTIMMST SELBST ÜBER DEINEN SCHLAF:</b>	
<b>UNSERE INNERE KÖRPERUHR</b>	<b>129</b>
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**

<b>ES GIBT FÜR ALLES EINE LÖSUNG:</b>	
<b>SCHICHTDIENST, JETLAG UND ANDERE SPECIAL CASES ...</b>	<b>151</b>

## **SESSION 6**

<b>FERTIGMACHEN ZUR LANDUNG:</b>	
<b>SCHNELLER IN DEN TIEFSCHLAF</b>	<b>159</b>
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 schlafst 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**

<b>SCHON MORGENS UND TAGSÜBER ENTSCHEIDET SICH, WIE TIEF WIR NACHTS SCHLAFEN .....</b>	<b>203</b>
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 smarter Bewegung mehr Tiefschlaf .....	225
26 Minuten für mehr Power und Energie .....	228

## **ZOOM-IN 3**

<b>CORONA UND NEW WORK: TIEFSCHLAF-STRATEGIEN FÜR JETZT UND DIE ZUKUNFT..</b>	<b>233</b>
-----------------------------------------------------------------------------------	------------

## **SESSION 8**

<b>TIEFSCHLAF IM LAUFE DES LEBENS .....</b>	<b>247</b>
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**

<b>EINFACHER GEHT'S NICHT:</b>	
<b>TIEFSCHLAF AUF AUTOPILOT.....</b>	<b>263</b>
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**

<b>JETZT GEHT'S ERST RICHTIG LOS:</b>	
<b>DIE 14-TAGE-TIEFSCHLAF-CHALLENGE.....</b>	<b>277</b>

<b>WAS WIR GEMEINSAM ERREICHEN KÖNNEN.....</b>	<b>287</b>
Wo wir stehen – und wo wir stehen können .....	290
Vision 2030 .....	297
<b>DANKE!.....</b>	<b>301</b>