

# **Inhalt**

## **EINLEITUNG**

### **Aufwachen**

*Wo wir dem Teufel ins Angesicht schauen, das dringende Bedürfnis nach einer Schule des Schlafens entdecken und in die Dunkelheit aufbrechen.*

11

## **AUFGABE**

*Timing ist alles*

16

## **LEKTION 1**

### **Hinein in die Nacht**

*Wo wir herausfinden, was in jeder Nacht Ihres Lebens mit Ihrem Gehirn und Ihrem Körper geschieht, entdecken, wie wir Jetlag überwinden, und die »Neunzig-Minuten-Regel« lernen.*

19

## **AUFGABE**

*Beurteilen Sie Ihren Schlaf*

61

## LEKTION 2

### Wie man glücklich, gesund, wohlhabend und klug wird

*Wo wir die bemerkenswerte Macht des Schlafs entdecken,  
eine internationale Zombie-Epidemie aufdecken und  
herausfinden, warum Sie gerade jetzt ins Bett gehen müssen.*

63

## AUFGABE

Was verrät Ihre Schlafstellung über Sie?

99

## LEKTION 3

### Das Geheimnis des Superschlafs

*Wo wir die Wahrheit über den ›Kurzschlaf‹ herausfinden,  
entdecken, wie Sie den besten Wohlfühlenschlaf Ihres Lebens  
bekommen, und lernen, wie ein Baby zu schlummern.*

105

## AUFGABE

Der Mund- und Nase-Test

143

## LEKTION 4

### Über Schlafwandeln und Nachtschrecken

*Wo wir mit ein paar Schlafwandlern spazieren gehen,  
herausfinden, ob Sie im Schlaf einen Mord begehen könnten,  
und die tödliche Kehrseite des Schnarchens entdecken.*

145

## AUFGABE

Die Halbsemesterprüfung

177

## LEKTION 5

### **Lernen im Schlaf und Power-Naps**

*Wo wir eine Stadt mit Geheimbotschaften bombardieren,  
die überraschende Wahrheit über das Lernen im Schlaf  
aufdecken und die Kraft des Sechs-Minuten-Nickerchens  
kennenlernen.*

181

## AUFGABE

### *Das Traumtagebuch von Superschlaf*

214

## LEKTION 6

### **Willkommen im Traumland**

*Wo wir einige Zeit bei einem alten griechischen  
Schlafheiligtum verbringen, herausfinden, ob Sie die Gabe der  
Prophezeiung besitzen, und den verborgenen Symbolismus  
in Ihren Träumen aufdecken.*

217

## AUFGABE

### *Freud imitieren*

248

## LEKTION 7

### **Traumtherapie**

*Wo wir das geheimnisvolle Leben der Träume enthüllen,  
dem großartigsten Therapeuten der Welt begegnen und  
entdecken, wie Sie im Schlaf die Lösung für  
jedes beliebige Problem finden können.*

251

## AUFGABE

Experimente mit Ihren Augen und Armen  
289

## LEKTION 8

### Süße Träume

*Wo wir herausfinden, wie Sie  
Ihre Träume steuern, Albträume vertreiben  
und einen Klartraum erleben können.*

295

## SCHLUSS

### Zeit zum Schlafengehen

*Wo wir ein paar Mythen zerstören, zehn Dinge verraten, die  
jeder Erwachsene und jedes Kind über Schlaf und Träume wissen  
sollte, und uns aufmachen, um die Welt zu verändern.*

331

## ANHANG

### Donald und der Elefant in der Schule

341

### Danksagung

349