

## *Endlich wieder gut schlafen*

- 6 Immer dieses Problem mit dem Schlafen**
  - 6 Erholung über Nacht
  - 6 Insomnische Störungen
  - 8 Endlich wieder richtig schlafen
  - 10 Neun Irrtümer über den Schlaf
- 12 Mit Selbsthypnose gegensteuern**
  - 12 Die Macht des Unbewussten
  - 15 Vive la Trance
  - 17 Alles eine Sache der Einstellung
  - 18 Fragen zur Hypnose

## *Selbsthypnose lernen - Schritt für Schritt*

- 22 Die Steuerung des Unterbewussten**
  - 22 Ziele formulieren
  - 22 Suggestionen und Vorsätze entwickeln
  - 26 Ressourcen nutzen
  - 26 Ideale Bedingungen schaffen
- 28 Die sieben Schritte der Selbsthypnose**
  - 28 Schritt 1: die Induktion
  - 31 Schritt 2: den Atem beruhigen
  - 32 Schritt 3: Körperentspannung
  - 33 Schritt 4: nochmaliges Überprüfen der Entspannung

## INHALT

- 33 Schritt 5: Übergang zum »sicheren Ort«
- 34 Schritt 6: die Vorsatzbildung
- 37 Schritt 7: die Rücknahme
- 38 Der Schlüssel zum Erfolg
- 39 Sechs Wochen, die Ihr Leben verändern

### *Das Sechs-Wochen- Programm für traumhaften Schlaf*

- 42 Erste Woche: Die Selbsthypnose erlernen**
  - 42 Die Basisübung
  - 48 Allgemeine Regeln zur Schlafhygiene
- 50 Zweite Woche: Kreisende Gedanken stoppen**
  - 50 Schmetterlinge – die Sorgen loslassen
  - 53 Auf Wolken schweben – Ballast abwerfen
  - 57 Der Astronaut – von den Sorgen distanzieren
  - 58 Aus dem Gedankenkarussell aussteigen
- 60 Dritte Woche: Einschlafstörungen in den Griff bekommen**
  - 60 Den Weg in den Schlaf finden
  - 61 Geschützt wie ein Küken im Ei
  - 63 Tipps zum entspannten Einschlafen

### **64 Vierte Woche: Durchschlafstörungen und Selbstschutz**

- 64 Auch immer so früh wach?
- 65 Wie ein Fisch im Ozean
- 67 Tipps zum besseren Durchschlafen

### **68 Fünfte Woche: Entspannt ein- und durchschlafen**

- 68 Natürliche Taktung
- 68 Die Mondnacht
- 71 Noch mehr Tipps zum Ein- und Durchschlafen

### **72 Sechste Woche: Schlafen in Eigenregie**

- 72 Alpträumen begegnen
- 73 Schlafen wie von Zauberhand
- 75 Und wie geht es weiter?

### **76 Zum Nachschlagen**

- 76 Register
- 78 Bücher und Adressen, die weiterhelfen
- 80 Impressum