

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 Albträumen 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