

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Selbsthilfe für einen besseren Schlaf	12
1.1 Warum klopfen, um zu schlafen?	12
1.2 Gefühl und Verstand	15
1.3 Klopfen üben, bis es klappt »wie im Schlaf«! ..	18
1.4 Übungen kennenlernen	22
Überkreuzübung	23
Selbstberuhigungsübung	25
Klopfen der 16 Punkte auf dem Körper	30
Zwischenentspannung	35
Abschlussentspannung	38
Anleitung in der Nacht	40
Anleitung am Tag	42
Paradox: Durch das Denken an das Schlafproblem und gleichzeitiges Klopfen einzuschlafen	44
1.5 Der »schlaue« Lösungsversuch	46
1.6 Wachliegen, ohne etwas Bestimmtes zu denken	48
Wie gut das Klopfen hilft!	49
Wenn es doch nicht wirkt: die Big Five	51
2 Wissenswertes zum Schlaf	56
2.1 Die Schlafstadien	57
Tiefschlafphase	59
Traumphase	61
Wachsein	63

2.2 (Alb-)Träume	66
Anleitung zur Behandlung	
der Albträume in der Nacht	70
Anleitung zur Nachbehandlung	
der Albträume am Tag	71
2.3 Schlaf im Laufe des Lebens	73
2.4 Schlafhygiene	80
Regelmäßigkeit	81
Muntermacher: Unerkannte Schlafdiebe	84
Müdemacher	89
Nächtliche Schlafdiebe	92
2.5 Schlussbemerkung	95
Persönliche Begleitung	97
Literaturempfehlungen	98
Über die Autoren	99