

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