

Inhalt

Einleitung	13
Sehnsucht nach Schlaf	15
I. Was Sie über den Schlaf wissen müssen	21
Warum schlafen wir?	24
Die Schlafstadien	26
Tiefschlafphase	29
Traumphase	33
Wachsein	38
Gähnen	42
Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht, ihm die Tür zu öffnen! (Praxisteil 1)	46
Übung zum besseren Einschlafen:	
Eintauchen – auftauchen	46
Jeder wacht nachts auf	47
Vom Umgang mit dem Gedankenkreisen:	
Aufschreiben und „abspeichern“	49
Ich schaue nach der Feuerstelle	51
Gähn dich in den Schlaf	52
Augen auf!	53
Schlaf dich gesund	55
II. Wenn schlafende Hunde geweckt sind	57
Wenn die Schlafstörung beginnt	59
Was uns wach hält	61

Warum schlafen wir nicht?	62
Ein scheinbar „schlauer“ Lösungsversuch der Seele	64
Wenn die Schlafstörung dauerhaft bleibt	69
Stress und Schlaf	71
Die „allergische“ Reaktion	73
Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht, ihm die Tür zu öffnen! (Praxisteil 2)	75
Vom Umgang mit dem „schlau“ Lösungsversuch „Gedanken hören“:	75
Gedanken und Gefühle wahrnehmen	76
„Nur-für-mich-Zeit“	78
Die Mittagspause	80
Den Körper beruhigen	81
Die Überkreuzübung	82
Selbstberuhigung	85
Bewegung in der Nacht	90
Der Wecker ist ein Wecker	92
Hellwach im Bett liegen – was tun?	95
 III. Der Schlaf im Laufe des Lebens	 96
Schlaf am Beginn des Lebens: Säuglinge	97
Kleinkinder	100
Jugendliche	102
Erwachsene	105
Wechseljahre	108
Ältere Erwachsene	110
Der Schlaf am Ende des Lebens: Sehr alte Menschen	114
Unser innerer Taktgeber: Nachtteule oder Lerche?	118

Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht, ihm die Tür zu öffnen! (Praxisteil 3)	122
--	-----

Hat sich etwas in meinem Leben verändert?	122
Tagesmüdigkeit	123
Wie Säuglinge schlafen lernen	124
Kleinkinder können selbstständig einschlafen	126
Jugendliche lernen, Müdigkeit wahrzunehmen	127
Erwachsene lernen, Veränderungen zu akzeptieren	128
Frauen lernen, mit den Wechseljahren umzugehen	129
Ältere Erwachsene lernen, kürzer zu schlafen	133
Phasenweises Schlafen und der Mittagsschlaf	135

IV. Schlafhygiene:

Von Munter- und Müdemachern	136
-----------------------------	-----

Muntermacher	138
Kaffee, Tee und dunkle Schokolade	138
Alkohol	140
Rauchen	141
Essen	143
Fernsehen	145
Handy, Laptop, Tablet, Flachbildschirm	147
Schichtarbeit	148
Müdemacher	149
Die Aufstehzeit	150
Licht	150
Bewegung	152
Ein Ritual am Abend	153

Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht, ihm die Tür zu öffnen! (Praxisteil 4)	155
--	-----

Vom Umgang mit Kaffee, Tee und dunkler Schokolade	156
Vom Umgang mit Alkohol und Zigaretten: „Jetzt nicht ... später!“	158
Vom Umgang mit Essen	160
Vom Umgang mit Fernsehen, Laptop, Tablet, Handy und Flachbildschirm	161
Ideensammlung für Aktivitäten am Abend	162
Die Schlafumgebung	164
Nur müde ins Bett	165
Die Nacht von Sonntag auf Montag	168
Bewegung lohnt sich	169
Wie war das noch einmal mit dem Licht?	171
Rituale geben Sicherheit	172

V. Träumen – das Theater im Kopf 175

Eine zwielichtige Zeit – der Übergang zwischen Wachen und Schlafen	177
Träume von außen und innen betrachten	180
Warum träumen wir?	184
Alpträume	187
Im Albtraum gefangen	193
Pavor nocturnus – das markerschütternde Erschrecken in der Nacht	195

Warte auf den Schlaf, aber vergiss nicht, ihm die Tür zu öffnen! (Praxisteil 5)	198
Beruhigen in der Nacht	198
Umträumen	200
Pavor nocturnus: Umträumen	207
Kinderträume begleiten	210
Träume: Das Unbewusste verstehen lernen	212
 Schlussbemerkung	 216
 Anhang	 218
Literatur	218
Fragebogen zum Schlafverhalten	220
 Impressum	 224