

Inhalt

Einleitung 9

Vergeuden Sie Ihre kostbare Zeit nicht mit Schlafen

Teil 1 – Die Schlüsselindikatoren für erholsamen Schlaf 23

1 Der Wecker tickt 25

Zirkadiane Rhythmen

2 Schnell und langsam laufen 37

Chronotypen

3 Ein Spiel von neunzig Minuten 49

Nicht Stunden, sondern Zyklen schlafen

4 Warm-up und Cool-down 65

Gewohnheiten für vor und nach dem Schlaf

5 Auszeit! 89

Nützliche Nickerchen – Aktivität und Erholung harmonisieren

6 Die richtige Schlafausstattung 109

Das Bett neu erfinden

7 Erholungsraum 137

Die Schlafumgebung

Teil 2 – R90 in der Praxis 153

8 Ihr Vorsprung 155

So nutzen Sie das R90-Programm für erholsamen Schlaf

9 Der Feind in meinem Bett 173

Schlafprobleme

10 Heimspiel 205

Sex, Partner und die moderne Familie

Ihre persönliche Bestmarke 225

Dank 229

Anmerkungen 233