

Inhalt

VORWORT	11
 SESSION 1	
MEINE KRISE, MEIN AHA-MOMENT UND DER DRITTE WEG. .	15
 SESSION 2	
7 ODER 8 STUNDEN GESCHLAFEN UND NOCH IMMER MÜDE: WAS DAHINTERSTECKT	25
Die 90-Minuten-Wahrheit über unseren Schlaf	35
Unser wichtigster Wachstums-Code	39
Die geheimnisvolle Putzkolonne in unserem Gehirn	40
Hey, Immunsystem: Einmal hochschalten, bitte!	42
Wusste ich es doch: unser Gehirn-Speicher-Button	43
Die Chill-Out-Area für Herz, Kreislauf & Co.	46
Raus damit, Chris: Wie viel Tiefschlaf brauche ich denn?	46
 ZOOM-IN 1	
IT'S ALL ABOUT TIEFSCHLAF, ABER: REM-SCHLAF FÜR FORTGESCHRITTENE	55
 SESSION 3	
WER GAS GIBT, MUSS AUCH BREMSEN KÖNNEN: SCHNELLER UND BESSER ABSCHALTEN	61
Feind oder Freund: Was du noch nie über Stress gehört hast .	67
Was ist Stress?	68
So drückst du ganz einfach deinen Stress-aus-Knopf	73
In einer Minute: Das 4-8-4-Protokoll	77
Binaurale Atmung	78
Wenn's echt drauf ankommt: Das 2-1-6-Protokoll	79
So geht's noch schneller: Umschalten auf Panoramablick ..	83

Je öfter, desto besser ...	85
Dauerstress – kein Problem, auch das kriegen wir hin	87

SESSION 4

TIEFSCHLAFKILLER:

WO SIE SICH VERSTECKEN, WIE DU SIE ERKENNST

UND WIE DU SIE LOSWIRST.	93
Alkohol hilft beim Einschlafen, ABER ...	96
»Ein Espresso am Abend macht mir gar nichts ...«	101
Sport ist Mord ...	106
Dinner-Time: Eat smarter, sleep deeper.	109
Wie man sich bettet, so ...	111
Der Feind in deinem Bett	117
Die Wahrheit über Sex	124
Ne, oder: Ich muss schon wieder	125

SESSION 5

DU BESTIMMST SELBST ÜBER DEINEN SCHLAF:

UNSERE INNERE KÖRPERUHR	129
Prio 1: Social Jetlag und unsere Anker-Aufsteh-Zeit	137
Bin noch nicht müde ... Wann ins Bett gehen?	138
Faszination Körper: das Temperaturminimum	145

ZOOM-IN 2

ES GIBT FÜR ALLES EINE LÖSUNG:

SCHICHTDIENST, JETLAG UND ANDERE SPECIAL CASES	151
---	------------

SESSION 6

FERTIGMACHEN ZUR LANDUNG:

SCHNELLER IN DEN TIEFSCHLAF	159
Das Power-Down-Protokoll	162
PDP Schritt 1: Melatonin boosten	164

PDP Schritt 2: Schnell Abschalten	176
PDP Schritt 3: Offline gehen	179
Schäfchen Zählen für Fortgeschrittene	181
Wenn's mal wieder länger dauert: Nicht verzweifeln	184
Perfect Timing: Wann ist die beste Einschlafzeit?	185
Plötzlich wach: So schläfst du schnell wieder ein	187
Melatonin, CBD, Schlaftabletten & Co.	190
Bad Night: Die drei Top-Tipps für den Tag danach	196
Kontrollierter Schlafentzug – der Ausweg aus der Schlaflosigkeit	199

SESSION 7

SCHON MORGENS UND TAGSÜBER ENTSCHEIDET SICH, WIE TIEF WIR NACHTS SCHLAFEN 203

Das Rise&Shine-Protokoll	205
RSP Schritt 1: Light-Up!	205
RSP Schritt 2: Fuel-Up!	208
RSP Schritt 3: Move-Up!	209
RSP Schritt 4 (für Fortgeschrittene): Warm-up!	210
Das Wichtigste für den Tag	212
Essen: Die drei entscheidenden Fragen – beantwortet! . . .	213
Was essen?	223
Drei Daumenregeln	224
Hocke-Zähneputzen & Co: Mit smarter Bewegung mehr Tiefschlaf	225
26 Minuten für mehr Power und Energie	228

ZOOM-IN 3

CORONA UND NEW WORK:

TIEFSCHLAF-STRATEGIEN FÜR JETZT UND DIE ZUKUNFT . . 233

SESSION 8

TIEFSCHLAF IM LAUFE DES LEBENS 247

Bei Kindern und Jugendlichen ist alles anders 250

Insider-Tipps für junge Eltern 255

Auch im Alter brauchen wir dringend unseren Tiefschlaf 257

SESSION 9

EINFACHER GEHT'S NICHT:

TIEFSCHLAF AUF AUTOPILOT..... 263

In 3 Schritten zur Gewohnheit – der 3-Step-Habit-Loop..... 267

Schritt 1: Der Trigger..... 267

Schritt 2: Die Routine..... 267

Schritt 3: Die Belohnung..... 269

Warum es oft doch nicht klappt – diese verflixten

Sekundärvorteile 271

SESSION 10

JETZT GEHT'S ERST RICHTIG LOS:

DIE 14-TAGE-TIEFSCHLAF-CHALLENGE..... 277

WAS WIR GEMEINSAM ERREICHEN KÖNNEN..... 287

Wo wir stehen – und wo wir stehen können 290

Vision 2030 297

DANKE!..... 301