

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 sichbettet, 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 schlafst 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 |