

# Inhalt

<b>Gesundheits-Booster Schlaf . . . . .</b>	9
Das Spektrum des Erfolgs . . . . .	10
Selbstfindung im Schlaf . . . . .	12
Impulse für Veränderung . . . . .	13
Schlaf als Verhaltensmuster . . . . .	14
<b>1 Traumhaft: Ausgeschlafen lebt sich's leichter . . . . .</b>	19
Siegertypen schlafen fest:	
Ausgeglichen dem Leben begegnen . . . . .	19
»Wenn ich ausgeschlafen bin, macht mir eigentlich alles	
Spaß.« – Neurowissenschaftlerin Friederike Fabritius . . . . .	21
Die dunkle Seite der Nacht:	
Schlechter Schlaf und seine Folgen . . . . .	24
Süßer Kontrollverlust:	
Vertrauensvoll in den Schlaf sinken . . . . .	32
»Man braucht ein gewisses Schlafselbstvertrauen.« –	
LinkedIn-Mitgründer Konstantin Guericke . . . . .	34
<b>2 Heldenschlaf: Jeden Tag volles Potenzial . . . . .</b>	39
Schlafphasen: Das Geheimnis der Nachtruhe . . . . .	39
Großreinemachen: Regeneration für Körper und Geist . . . . .	43
Schönheitsschlaf: Wer schön sein will, muss schlafen . . . . .	44
Ausgeglichenheit: Emotionen im Lot . . . . .	45
Gedächtnisbildung: Schlau im Schlaf . . . . .	45
Kreativität: Neue Lösungswege erträumen . . . . .	47

»Schlaf ist für das Gehirn die einzige mögliche Frischzellenkur!« – Radiomoderator Wolfgang Leikermoser .....	48
Programmierung: Steinzeitliche Strukturen der Spezies Mensch.....	52
»Schlafen hilft bei der Genesung.« – Intensivkrankenschwester Franziska Lubojanski .....	57
Energetisierung: Volle Akkuladung über Nacht .....	61
<b>3 In flagranti: Schlafsaboteure entlarvt!.....</b>	<b>67</b>
Das Monsterbett: Wer sich schlecht bettet, schläft miserabel .....	67
Alarm im Blaulichtmilieu: Runterkommen vor dem Bildschirm .....	73
Feinde in deinem Bett: Koffein, Alkohol und Nikotin.....	78
»Ich bin ein Verfechter von ausreichend Schlaf – sonst zapft man permanent seine Reserven an, und irgendwann rächt sich das.« – Musiker Peter Maffay.....	83
Valium und seine Freunde: Rosa Brille auf Rezept mit Nebenwirkungen.....	88
Ärger, Ängste, Zweifel: Raus aus dem Gedankenkarussell ..	95
»Wenn dir etwas den Schlaf raubt, geh vom Problem weg, an einen Ort, an dem es dir gut geht.« – Croupier Dietmar Spiegel.....	102
<b>4 Poleposition: Tag für Tag durchstarten .....</b>	<b>107</b>
High-Energy-Morning: Mit voller Kraft in den Tag.....	107
Powernap: Die vergessene Tugend des Mittagsschlafs .....	115
Mentale Impulse: Wellness für die Seele.....	118
Ausgepowert: Bettschwere durch Bewegung.....	129
Schlafnahrung: Bausteine für einen feudalen Schlummer...	131
»Was heute im Kühlschrank steht, ist morgen der Baustein deines Körpers.« – Ernährungsexpertin Friederike Feil ..	135

Rechtzeitig ins Bett: Der verkehrte Wecker .....	140
Atemtechniken: Luft holen für eine erholsame Nacht .....	142
Trance: Meditation für einen seligen Schlaf.....	145
Smarter schlafen: Mit Hightech in den Tiefschlaf.....	150
Geisterstunde: Schlafunterbrechungen seelenruhig nutzen .....	157
»Mentales wird Reales! Deine Gedanken regeln alles.« – Sternekoch Alexander Herrmann .....	159
<b>5 Einfach pennen: Jederzeit in den Schlaf finden .....</b>	<b>165</b>
Immer unterwegs: Wenn dich der Jetlag niederstreckt .....	166
Große Events: Mehr Elan für wichtige Ereignisse im Leben .....	168
Durchgemacht: Wenn nach kurzer Nacht der Wecker klingelt .....	172
Ohne Groll ins Bett: Nächtliche Erholung trotz Ärger, Stress und Frustration.....	175
»Ich wusste immer: Wenn ich mich voll konzentriere und vorbereite, bin ich einer der besten Spieler.« – Tennislegende Tommy Haas.....	186
Arme Eltern: Wenn das Baby brüllt und der Job ruft.....	190
Schlaf für Führungskräfte: Auch Entscheider müssen träumen .....	197
Im Profisport: Bestleistung von ausgeruhten Trainern und Spielern.....	204
»Schlaf ist eine Grundvoraussetzung dafür, Leistungsfähigkeit überhaupt zu entwickeln.« – Ex-Hockey-Bundestrainer Stefan Kermas.....	208
<b>Glück gibt's nur ausgeschlafen!</b> .....	<b>213</b>
<b>Dank</b> .....	<b>215</b>
<b>Über den Autor</b> .....	<b>216</b>
<b>Anmerkungen</b> .....	<b>217</b>