

Inhalt

Gesundheits-Booster Schlaf	9
Das Spektrum des Erfolgs.	10
Selbstfindung im Schlaf	12
Impulse für Veränderung	13
Schlaf als Verhaltensmuster	14
1 Traumhaft: Ausgeschlafen lebt sich's leichter	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
2 Heldenschlaf: Jeden Tag volles Potenzial	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 einzig 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
3 In flagranti: Schlafsaboteure entlarvt!	67
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
4 Poleposition: Tag für Tag durchstarten	107
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
 5 Einfach pennen: Jederzeit in den Schlaf finden	165
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
 Glück gibt's nur ausgeschlafen!	213
Dank	215
Über den Autor	216
Anmerkungen	217