

INHALT

00:00 Sterne gucken	11
DER KAMPF UM DEN SCHLAF	19
01:00 Alle Tiere schlafen	21
02:00 Schlaf als Zeitverschwendug	24
03:00 Schlaf zur Steigerung der Leistungsfähigkeit	31
04:00 Dem Schlaf hinterherhecheln	38
05:00 Schlaftabletten helfen nicht	45
06:00 Entspannen um jeden Preis	51
SCHLAFLOSIGKEIT IM GEHIRN	61
07:00 Wir wissen wenig über den Schlaf	63
08:00 Schlaf ist nicht schwarz-weiß	67
09:00 Sanduhr und Uhr	79
10:00 Hyperarousal	83
11:00 Die Sonnenseite von Hyperarousal	87
12:00 Unverarbeitete Gefühle	96
13:00 Schlaflosigkeit, Angst und Depression	100
14:00 Schlaf und psychische Verfassung	106

SCHLAFLOSIGKEIT ALS WARNSIGNAL

113

15:00	Schlaflosigkeit ist kein Defekt	115
16:00	Ein «Schlaglicht» auf den Schlaf	124
17:00	Wir fühlen mehr als wir fühlen	132
18:00	Träume als Zugang zu Emotionen	144
 WAS HÄLT UNS WACH?		161
19:00	Das persönliche Umfeld	163
20:00	Geld	166
21:00	Zeit	181
22:00	Raum	189
23:00	Die Anderen	203
00:00	Das Gewicht von Schlaf	219
 DANK		235
 Anmerkungen		237