

INHALT

00:00	Sterne gucken	11
-------	---------------	----

	DER KAMPF UM DEN SCHLAF	19
--	-------------------------	----

01:00	Alle Tiere schlafen	21
-------	---------------------	----

02:00	Schlaf als Zeitverschwendung	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