

1	Willkommen!	1
2	Wann mir dieses Buch keinesfalls helfen wird	7
3	Schlafmittel	13
4	Warum die Welt immer nachts untergeht	21
5	Nächtliches Gedankenkarussell	29
6	Schäfchenzählen ist langweilig: Alternativen zum Wachliegen im Dunkeln	37
7	Entspannende Abendgestaltung	43
8	Was mein Schlaf mit einem Bindfaden gemeinsam hat	53
9	Leistungsdenken und Schlaf: Typische Sorgen während der Liegezeitbegrenzung	59
10	Liegezeitbegrenzung	67
11	Mit Tagesmüdigkeit umgehen lernen	77
12	Einschlafbereitschaft: Ab wann bin ich müde genug, um mich schlafen zu legen?	83
13	Was meine Morgengestaltung mit einem Säbelzahntiger zu tun hat	91
14	Der Nachbarshund ist kein Säbelzahntiger: Wie ich meine Empfindlichkeit gegenüber Sinneseindrücken verändern kann	97
15	Träume und Schlafprobleme	103
16	Ernährung	109
17	Schichtdienst	115

18 Meine Ergebnisse und Rückfallprophylaxe	121
19 Häufige Fragen	127
Stichwortverzeichnis	135