

Inhalt

EINLEITUNG

- Wir machen Journaling zum neuen Jogging! 9
 Warum dieses Journal 14
 So nutzt du dieses Journal 24
6 Gründe für *Das 6-Minuten-Schlafstagebuch* 26

DEIN SCHLAF-FUNDAMENT

- Dein Schlaf unter der Lupe 39
So wichtig ist guter Schlaf 46
 Deine Schlafphasen 51
Wie viel Schlaf brauchst du? 57
 Die Schlaftypen 62
Schlafen auf Vorrat, geht das? 65
Die zwei Antriebskräfte deines Schlafes 68
 Timing ist alles 74
Die 6 größten Schlaf-Booster 80

DEIN STARTER-PAKET

- 3 Tipps zum Starten 83
3 Tipps zum Dranbleiben 87
3 Tipps für mehr Leichtigkeit 90

DEINE 6-MINUTEN-ROUTINE

- Monatsroutine 95
Wochenroutine 98
Tagesroutine 101

DEINE MORGENROUTINE

- Dankbarkeit 107
- Schlafnotizen 110
- Das richtige Licht 113

DEINE ABENDROUTINE

- Schreib deinen Kopf frei 121
- Hol Ruhe herbei 123
- Vorfreude 126

DEIN SCHLAFTAGEBUCH

Der Start deines Praxisteils

- Immer schön cool bleiben 149
- Du schläfst, wie du isst 171
- Sport und gute Nachtruhe 188
- Powernaps & Koffein 202
- Alkohol & Cannabis 215
- Dein Schlafzimmer 226
- Die Schlafposition 241
- Schlafmittel 255

- Ein gewaltiger Meilenstein 275
- Notizen & Ideen 276
- Quellen 289