

# 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