

Inhaltsverzeichnis

8 Wissenswertes: Alles rund um das Thema Schlaf

- 9 Lebensnotwendige Bedürfnisse
Gegensätze steuern das Leben
Polaritäten und Schlaf
Schlaf: Ein besonderer Zustand
- 14 Warum Schlaf wichtig ist
Ihr Alter
Ihr Gesundheitszustand
Ihre aktuelle Lebenssituation
Andere Länder, andere Sitten
- 19 Schlaf als Lifestyle Element
Der moderne „VIP“
Anregungen für „Die perfekte Nacht®“
- 24 Wir sind hormongesteuert!
Hellwach mit Serotonin
Schlummerstoff Melatonin
Anregungen zum Einschlafen
Anregungen für den Aktiv-Modus
- 30 Schlaf und REM-Phasen
Zwei Schlaftypen
Der Morgen-Typ
Der Nacht-Typ
- 34 Fragebogen zur Ist-Analyse
Fragebogen für „Die perfekte Nacht®“

36 Meridianwissen

- 37 Die „Innere Körperuhr“
Der Tag beginnt mit dem Dickdarm
Die Sprache der Organe
- 41 Lage der Meridiane
Mehr als 670 Energiepunkte
Die Existenz der Meridiane
- 43 Im 2-Stunden-Takt
05-07 Uhr Aktivzeit Dickdarm
07-09 Uhr Aktivzeit Magen
09-11 Uhr Aktivzeit Milz
11-13 Uhr Aktivzeit Herz
13-15 Uhr Aktivzeit Dünndarm
15-17 Uhr Aktivzeit Blase
17-19 Uhr Aktivzeit Nieren
19-21 Uhr Aktivzeit Kreislauf-Sexu
21-23 Uhr Aktivzeit Schilddrüse (3-E)
23-01 Uhr Aktivzeit Gallenblase
01-03 Uhr Aktivzeit Leber
03-05 Uhr Aktivzeit Lunge
- 73 Meridiane an der Körpermitte
Zentral-Gefäß vorne
Gouverneur-Gefäß hinten

80 Gesundheits-Coaching

- 81** Einleitung Gesundheits-Coaching
Die Triade der Gesundheit
- 82** Die Körper-Ebene
Zellgesundheit
Schnarchen und Schlafapnoe
Zähneknirschen
Überaktive Blase
Wetterfühligkeit
Mondsüchtige und Schlafwandler
Mein Unternehmen „Körper“
- 95** Die Lebensweise-Ebene
Gewohnheiten unter der Lupe
Ess- und Trinkgewohnheiten
Substanzen als Schlafräuber
Süße Träume aus der Natur
Zu viele Aktivitäten tagsüber
Unterschiedliche Rollen im Leben
Energielieferant oder Energieräuber?
Mehr als nur ein Raum...
- 105** Emotionen-Ebene
Schlafräuber „Emotionaler Stress“
Emotionale Intelligenz

- 108** Anleitung Gesundheits-Coaching
Kleine Aufgaben - Monsterprobleme
Körper-Ich und Ego-Ich
Aktivierter Selbstheilreflex
Blockierter Selbstheilreflex
Das gesunde Ego-Ich
Bewusste und unbewusste Stressoren

116 Wirksame Übungen

- 117** Richtiges Anwenden
Entspannendes Atmen
Zunge am Gaumen
Anleitung zum Punktehalten
- 122** 14 Übungen zum Ein- und Durchschlafen
- 140** 2 Übungen zur RLS-Muskelentspannung
- 144** 7 Übungen zum Aufwachen und Aufstehen
Kraftvolle Affirmationen
- 158** Blog für Anregungen, Geschichten und
Tipps zum Thema „Schlaf“