

Einleitung	8
Zur Verwendung dieses Buchs	16

## **Teil I: Techniken zur Förderung gesunder Schlafmuster und Schlafgewohnheiten**

1. Die Geheimnisse eines guten Nachtschlafs	24
2. Eine Schlafroutine finden	35
3. Schlafblues und goldgelbe Träume	38
4. Das Dankbarkeits-Tagebuch	44

## **Teil II: Techniken zur Linderung von Schlafstörungen**

5. Der Schlafpunkt an der Augenbraue	53
6. Friedlicher Schlaf	57
7. Zuwendung für die Ferse	60
8. Besänftigung für ein wundes Herz	63
9. Gelassen und schläfrig	67
10. Das Ohr umkreisen	71
11. Die Zehen zwicken	75
12. Der Schlaf-Springbrunnen	80
13. Das Schlaf-Mantra	84
14. Eine Papiertüte für gesunden Schlaf	89
15. Betty Ericksons Einschlafhilfe	93

16. Der Leber-Zeitplan	100
17. Einfach nochmal aufstehen	106
18. Sich in den Schlaf atmen	110
19. 6, 7, 8, schlafen!	114
20. Die Wirbelsäule mobilisieren	117

### **Teil III: Techniken zum Umgang mit Jetlag**

21. Die Weisheiten der Jetlag-Heiligen	124
22. Die Körperuhr zurücksetzen	129
23. Akupressur bei Jetlag	138

### **Teil IV: Theorie und Hintergründe zu den Techniken**

Die Kunst des Kurzschlafs	144
Sich etwas Erholung gönnen	148
Die Organuhr	156
Die Funktionsweisen von Akupressur und Meridiansystem	160
Quellen	165
Danksagung	166
Über die Autorin	167