

# Inhalt

Prolog	7
Schlafstörung, tatsächlich?!	13
Schlafmangel	20
Nachtaktive Alphetiere	25
Augen auf bei der Berufswahl!	30
Ängste	38
Die große Gereiztheit	44
Der schlaflose Soldat	49
Schlafökonomie	53
Produktive Nachtgestalten	62
Mut zur Müdigkeit	71