

Inhalt

Hinweise zum Haftungsausschluss _____	9
Vorwort _____	10
Mehr als ein Vorwort – zur Einstimmung _____	12
Einführung: Wem dieses Programm hilft und wie es funktioniert _____	16
Hätten Sie gedacht, dass ...? _____	17
Machen Sie den Test: Wie gut ist mein Schlaf? _____	18
Häufigkeit, Ursachen und Ausdrucksformen von Schlafproblemen _____	23
<i>Vorübergehende Schlafprobleme</i> _____	23
<i>Länger anhaltende Schlafprobleme</i> _____	24
<i>Schlafstörungen im Rahmen von Depressionen und Angsterkrankungen</i> _____	25
<i>Schlafstörungen im Rahmen von körperlichen Grunderkrankungen</i> _____	26
Hypnose – eine uralte Heilmethode _____	27
<i>Wie Hypnose funktioniert</i> _____	29
Hinweise zum Gebrauch der selbsthypnotisch wirksamen Übungsanleitungen _____	31
Woche 1: Stopp! Wie Sie kreisende Gedanken endlich abschalten _____	33
Zum Einstieg: Eine kleine Grübelkunde _____	33
Die Doppelstrategie in Woche 1 _____	36

Checkliste zur Übung:

Grübelgedanken erkennen und aufschreiben _____	37
<i>Schritt 1:</i> _____	37
<i>Schritt 2:</i> _____	39
<i>Schritt 3:</i> _____	40
<i>Checkliste »Meine Grübelgedanken«</i> _____	40
Im Überblick: Die 5-4-3-2-1-Selbsthypnose zum Abschalten und Einschlafen _____	41
<i>Anleitung: Die 5-4-3-2-1-Selbsthypnose zur Anwendung tagsüber</i> _____	44
<i>Anleitung: Die 5-4-3-2-1-Selbsthypnose für die Anwendung abends bzw. nachts zum Einschlafen oder Wiedereinschlafen</i> _____	48

Woche 2: Schlafforschung – Wie Sie den Biorhythmus

nutzen, um erholsamer zu schlafen _____	54
Können Sie sich vorstellen, dass ...? _____	54
Wie unser Biorhythmus funktioniert _____	55
<i>Auswirkungen von Schichtarbeit auf die Rhythmik der inneren Uhr</i> _____	58
<i>Wodurch sich ein gestörter Biorhythmus wieder normalisiert</i> _____	60
Wie der Zeitgeber »Licht« funktioniert _____	64
Wie der Zeitgeber »körperliche Aktivität« funktioniert _____	69
Wie der Zeitgeber »Ruhephase in der Siesta-Zeit« funktioniert _____	70
Persönliche Checkliste »Meine Zeitgeber für einen schlaffreundlichen Biorhythmus« _____	72
<i>Zeitgeber »Licht«</i> _____	72
<i>Zeitgeber »körperliche Aktivität«</i> _____	76
<i>Zeitgeber »Ruhephase in der Siesta-Zeit«</i> _____	77

Woche 3: Unbeschwert ins Bett –

Wie Sie Ihr »inneres Konto« ins Plus bringen _____ 78

Was Schlafprobleme mit dem »inneren Konto«
zu tun haben _____ 79

Wie Sie die vier Bausteine in Woche 3 am wirkungsvollsten
in die Hand nehmen _____ 81

Baustein A:

Energiequellen auffinden und verankern _____ 84

Energiequellen-Checkliste von _____ 84

*Anleitung für eine Selbsthypnose zum Verankern
von Energiequellen* _____ 87

Baustein B: Selbstakzeptanz stärken _____ 90

Anleitung zur Übung bedingungsloser

Selbstakzeptanz _____ 91

Baustein C: Checkliste der Energieräuber _____ 94

Baustein D: Energieräuber loswerden _____ 97

Mögliche erste Schritte, um ein belastendes

Thema anzugehen: _____ 99

*Checkliste »Meine ersten Schritte, einen Energieräuber
loszuwerden«* _____ 101

Anleitung »Energieräuber loswerden« _____ 102

Energieräuber loswerden – ein Ausblick _____ 104

Woche 4: Selbsthypnose –

Wie Sie mehr Tiefschlaf finden _____ 106

Haben Sie schon einmal davon gehört, dass ...? _____ 106

Was Tiefenentspannung mithilfe von
Selbsthypnose bewirkt _____ 107

Drei Anleitungen zur Imagination _____ 110

Anleitung A: Imagination »Im Liegestuhl am Strand« _____ 112

Anleitung B: Imagination »Wie ein Fisch im Wasser« _____ 115

Anleitung C: Imagination »Wie Eichhörnchen schlafen« _____ 118

**Woche 5: Aktiv-Wach-Hypnose – Was Sie schon
tagsüber für Ihren**

Traum Schlaf tun können _____	122
Die Aktiv-Wach-Hypnose – eine Methode, um den Kopf freizubekommen _____	122
Die zwei Schritte zum Erlernen der »Aktiv-Wach-Hypnose« nach der 5-4-3-2-1-Methode ____	124
<i>Schritt 1</i> _____	124
<i>Schritt 2</i> _____	126
Checkliste zur »Aktiv-Wach-Hypnose« _____	127
<i>Anleitung: Aktiv-Wach-Hypnose</i> <i>nach der 5-4-3-2-1-Methode</i> _____	127
 Anhang _____	 132
Verlaufstest 1 (nach vier Wochen): Wie gut ist mein Schlaf jetzt? _____	132
Verlaufstest 2 (nach acht Wochen): Wie gut ist mein Schlaf jetzt? _____	135
 Hilfreiche und weiterführende Internetadressen _____	 139
Literatur _____	140
Über den Autor _____	143