

Inhaltsverzeichnis

Einführung – Warum sich in meinem Leben alles um den gesunden Schlaf dreht	11
Kapitel 1 Wer schlecht schläft, verliert im Leben	19
Sumo-Ringer und Faultiere	20
Schwitzen Sie noch oder schlafen Sie schon?	21
Zuerst erfolgt die körperliche, dann die mentale Regeneration	24
Wie positive Gedanken und das Einschlafen zusammenhängen	29
Mit ENS zu mehr Erfolg	31
Kapitel 2 Schlafen oder Überstunden?	37
Übermäßige Arbeitsleistung ist ein Erfolgskiller	37
Lymphde und Glymphde	39
Stress und Schlafqualität	41
Der Powernap	43
Mit der richtigen Raumtemperatur energiegeladen morgens aufwachen	46
Klimaanlage und Luftfeuchtigkeit	51
Kapitel 3 Mit der ENS-Methode zum Erfolg: Bewegung als Basis für einen ruhigen Schlaf	55
Die Basis des Erfolges	55
Mit Bewegung auf das nächste Schlaf-Level	57
Machen Sie Bewegung zur Gewohnheit	59
Wenn Sie bereits intensiv Sport betreiben	64
Weitere Bewegungsübungen für den Alltag	66
Bewegung ist überall möglich	67
Kapitel 4 Mit der ENS-Methode zum Erfolg: Ernährung, oder wie ich mich in den gesunden Schlaf esse	71
Der Schlafkalender	71
Angewohnheiten, die Sie besser vermeiden sollten	75
Gestalten Sie Ihren Tag, wie Sie möchten, jedoch mit Sinn und Verstand	78
Mit Vollgas in den Tag – das Frühstück	79
Der Ernährungskalender	81
Tipps für ein gut abgestimmtes Mittagessen	82

Zwischenmahlzeiten und Abendessen	85
Alkohol, Wasser & Co. – Was dabei zu beachten ist	86
Schlafrituale	90
Kapitel 5 Mit der ENS-Methode zum Erfolg: Mit Entspannungstechniken gegen Stress und Ängste	93
Stress – Fluch und Segen zugleich	94
Die richtigen Mentaltechniken zur passenden Tageszeit	96
Medialen Überkonsum vermeiden	105
Kapitel 6 Mit der ENS-Methode zum Erfolg: Mentaltechniken	109
Wie Sie mit Mentaltechniken die besten Effekte erzielen	112
Einige Übungen zur Auswahl	115
Wie Mentaltechniken funktionieren	125
Kapitel 7 Die Kraft des Schlafumfeldes	129
Das Sandmann-Hormon Melatonin und das Licht	129
Weitere Störquellen	133
Was Sie bei Schlafsystemen beachten sollten	134
Ihr Schlafzimmer und Ihre Schlafbekleidung	142
Zwei Menschen, zwei unterschiedliche Ansprüche	144
Kapitel 8 Die Wirkung von giftigen Substanzen oder: schlafen wie benebelt	145
Alkohol	145
Medikamente	147
Nikotin	150
Cannabis	153
Heroin, Kokain und andere Drogen	154
Wohn- und Umweltgifte	155
Kapitel 9 Schlafstörungen	157
Die drei Gruppen der Schlafstörungen	157
Weitere Ursachen für Schlafstörungen	164
Die Folgen von Schlafstörungen	170
Kapitel 10 Schlafstörungen durch Stress und Ängste	173
Das Gedankenkarussell – und die nächste Fahrt geht rückwärts	173
Wer steuert unsere Gedanken?	178
Wie Sie lernen, die richtigen Gedanken zu erzeugen	179
Einschlafstörung, Durchschlafstörung oder Aufwachstörung	182

Kapitel 11 Die ENS-Schlafformel	191
Mit der ENS-Methode zur persönlichen Schlafformel	191
Die Schlafformel	194
Mit der ENS-Methode erreichen Sie Ihre Ziele	199
Die Toolbox für den perfekten Schlaf: Meine 20 wichtigsten Schlaf Tipps	203
Anmerkungen	217
Der Autor	223

