

Inhalt

Zeitliche Aspekte	7
Räumliche Aspekte	10
Das Ich im Leib und außerhalb des Leibes	14
Der Tag	16
Schlafen und Wachen als Ich-Bewegung	19
Der Abend	22
Die Nacht	25
Der Morgen	28
Störungen beim Aufwachen und Einschlafen	31
Behandlung von Schlafstörungen	35
Vom Quellort des Ich-Rhythmus	38
Ausklang und Ausblick	41
Literatur	45