

INHALT

Vorwort	7
Erster Teil: Einführung	9
1. Kapitel: Eine Einladung	9
2. Kapitel: Der Schlaf als Summe bestimmter Aktivitäten	22
Zweiter Teil: Bewußtwerden	42
3. Kapitel: Wie Sie Ihr eigener Wissenschaftler werden	42
4. Kapitel: Die Selbstverpflichtung	63
Dritter Teil: Sich entspannen lernen	84
5. Kapitel: Die körperliche Entspannung	88
6. Kapitel: Die geistige Entspannung	104
Vierter Teil: Fertigkeiten für besondere Probleme	116
7. Kapitel: Kognitive Konzentration: Nächtliches Entspannen	118
8. Kapitel: Für jeden Zweck die richtige Zeit und den richtigen Ort	125
9. Kapitel: Gründliche Analyse und sorgfältige Planung	136

Fünfter Teil: Zusammenhänge zwischen dem Verhalten am Tage und nächtlichem Schlaf	154
10. Kapitel: Entspannen Sie sich! Nur nicht aufregen!	156
11. Kapitel: Selbstbewertung	170
12. Kapitel: Die Analyse Ihrer Einstellung zum Leben und zu Ihrer Umwelt	183
Sechster Teil: Erzielte Fortschritte sichern	198
13. Kapitel: Die erzielten Fortschritte sichern	198
Ausgewählte Literatur	209
Register	