

# Inhalt

## EINFÜHRUNG

Das Schlafprogramm der Sleep School 7

## WOCHE 1 ENTDECKEN

... warum man aufhören muss zu kämpfen,  
um mit dem Schlafen anfangen zu können 25

## WOCHE 2 AKZEPTIEREN

... was nicht zu ändern ist 71

## WOCHE 3 BEGRÜSSEN

... was sich in Geist und Körper zeigt 119

## WOCHE 4 AUFBAUEN

... des neuen Schlafmusters 155

## WOCHE 5 UND DARÜBER HINAUS LEBEN

... bei Tag voll da sein und bei Nacht gut schlafen 207

## NACHWORT 235

Quellen 238

Dank 239