

Gregg D. Jacobs

Schlafen Sie besser!

Das Sechs-Wochen-Programm gegen Schlafstörungen –
entwickelt an der Harvard Medical School

Aus dem amerikanischen Englisch von Susanne Bonn

Verlag Hans Huber

Inhalt

Zum Geleit. Herbert Benson, M.D.	9
Vorwort: Der neueste Stand der Schlafwissenschaft	11
Einleitung: Bezwingen Sie die Schlaflosigkeit und verändern Sie Ihr Leben	29

:

Teil I

Anfangen

1. Sagen Sie der Schlaflosigkeit Gute Nacht	43
2. Grundlegende Fakten über Schlaf und Schlaflosigkeit	53
3. Abschied von den Schlaftabletten.	69
4. So analysieren Sie Ihre Schlaflosigkeit	87

Teil II

Gedanken und Verhaltensweisen ändern

5. Die Gedanken über den Schlaf verändern	113
6. Schlaffördernde Gewohnheiten trainieren.	133
7. Lebensstil und Umweltfaktoren beeinflussen den Schlaf	147

Teil III

Stress bewältigen und gut schlafen

8. Die Entspannungsreaktion	171
9. Lernen Sie, den Stress wegzudenken	197
10. Schlaffördernde Einstellungen entwickeln.	213

Anhang A: Leben mit Schichtarbeit.	233
---	-----

Anhang B: Jetlag behandeln	237
----------------------------------	-----

Anhang C: Schlaf bei Säuglingen und Kleinkindern	241
Anhang D: Zusätzliche Entspannungstexte	247
Quellen und Literaturempfehlungen.	253
Dank.	257
Tabelle der erwähnten Schlafmittel	261
Über den Autor	265