

## Inhaltsverzeichnis

Herzlichen Glückwunsch!	4
Gut geschlafen?	5
Kleiner Selbsttest	6
Abschalten trainieren - schon tagsüber!	7
Der Arbeit „Tschüss!“ sagen	8
Abschalten heißt Abschalten	9
Den eigenen Rhythmus finden	10
Ein Wort zu Power-Napping (Mittagschlaf)	11
Das Schlafengehen vorbereiten	12
Durchschlafen bis zum Weckerklingeln	13
Woche 1 - Innehalten und Beobachten	14
Woche 2 - Veränderungen in die Wege leiten	16
Woche 3 - Erfolge stabilisieren	18
Zusammenfassung: Die wichtigsten Tipps	20
Weitere Empfehlungen	22

### **Achtung:**

Bitte hören Sie die CD nicht während einer Tätigkeit, bei der Sie sich konzentrieren müssen, wie z.B. beim Autofahren. Es könnte sein, dass Ihre Konzentrationsfähigkeit eingeschränkt ist.