



Wer sich nachts
mit den Problemen von
morgen beschäftigt,
ist am **nächsten Tag**
zu müde, sie zu lösen.

Rainer Haak

Sind Sie bereit für ein Schlafwunder?

Schlaflosigkeit kann sich anfühlen wie ein existenzielles Problem. Sie kann Ängste erzeugen und das Gefühl hervorrufen, dass irgendetwas zutiefst nicht in Ordnung ist. Was wiederum in der verzweifelten Frage mündet: Was kann ich nur tun, um endlich wieder schlafen zu können? Und dann hört man auch noch überall, dass der chronische Schlafmangel dick, dumm und krank machen soll? Auch auf diese Befürchtung gehen wir ein. Aber vorab zur Beruhigung: Die Angst, wegen ungewollt durchwachter Nächte und als Quasi-Zombie verbrachter Tage akut zu versterben, ist unberechtigt!

»Das Schlafwunder« wurde für alle Menschen geschrieben, die endlich wieder ausreichend Schlaf bekommen, morgens erfrischt aufwachen und sich hellwach und voller Energie in den Tag stürzen wollen. Als Mediziner und Wissenschaft-

ler tue ich mich natürlich schwer damit, von »Wunder« zu sprechen. Und selbstverständlich geht es hier nicht um ungeprüfte esoterische Methoden oder sonstigen Placebo-Hokuspokus!

»Das Schlafwunder« ist ein strukturiertes 7-Schritte-Programm, mit dem Sie Ihr Schlafprofil nach und nach verbessern werden. Sie werden Ihr Gehirn regelrecht umprogrammieren und wieder lernen, Schlaf als etwas Gutes und Unbelastetes wahrzunehmen, dem Sie dennoch nicht mit aller Kraft hinterherrennen müssen. Jeder Schritt baut auf dem vorherigen auf und verstärkt ihn. Wenn Sie das gesamte Programm durchlaufen haben, werden Sie feststellen: Ich schlafe ganz eindeutig besser als vorher. Und genau das werden Sie wie ein Wunder erleben.

Ihr Christoph M. Bamberger