

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie manchmal schlecht schlafen? Oder haben Sie schon einiges ausprobiert, um schneller ein- und durchzuschlafen? Hand aufs Herz – wäre es nicht schön, endlich schnell einzuschlafen, tief durchzuschlafen und erholt und voller Lebensenergie zu erwachen, um den Tag in vollen Zügen zu genießen?

Dabei ist es weniger wichtig, *warum*, sondern viel eher, *wie* Sie schlafen ... Die Antworten finden Sie in diesem Buch, das durch meine tägliche Arbeit und Erfahrung mit Menschen, die Schlafprobleme haben, entstanden ist. Sie begleiten zwei meiner Patientinnen: Silke, 34 Jahre, und Regina, 56 Jahre, von der ersten bis zur sechsten und letzten Sitzung ihrer Behandlung in der Schlafambulanz.

Dieser Ratgeber bietet Ihnen ein fertiges Paket effektiver, praktisch anwendbarer und gleichzeitig wissenschaftlich überprüfter Techniken und Maßnahmen, die Sie Tag für Tag innerhalb von sechs Therapiestunden anwenden können, um Ihren Schlaf spürbar zu verbessern.

Jede Woche erwartet Sie eine neue Lektion, die Sie Schritt für Schritt lesen und gleich ausprobieren können. In nur sechs Wochen werden Sie Ihre Schlafgewohnheiten und Ihre Schlafqualität positiv verändern. Sie können Ihre individuellen Schlafzeiten mittels eines Schlaftagebuches notieren, um zum Schluss den Erfolg der Maßnahmen zu bewerten. Darüber hinaus können Sie die erlernten Methoden zukünftig immer wieder vorbeugend anwenden, damit Schlafprobleme erst gar nicht entstehen.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Erfolg und guten Schlaf,
Kneinja Richter, Juni 2015