

Inhalt

Einleitung	7
Grundlagen	9
Basisübung: Innehalten	17
Basisübung: 5-5-5-Atmung	23
Basisübung: Schnelle Muskelentspannung	29
Basisübung: Persönliche Ziele	37
Basisübung: Persönliche Überzeugungen	49
Schlafregeln	61
Schlafprotokoll und Schlafrestriktion	71
Schlafhaltung	81
Entspannungsbilder	87
Rezept zum Wachliegen	93
Suggestive Formeln Schlaf	101
Hypnoseformeln Entspannung	107
Planvolles Vorgehen	115
Literatur	127