

# 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 |