

Kerstin Hack, Philipp Amann



# Schlaf gut

Besser ein- und durchschlafen, hellwach leben



# Inhaltsverzeichnis

Guter Schlaf – ein Traum.....	3
Tipps zur Anwendung.....	5

<b>Woche 1: Der Schlaf-Wach-Rhythmus.....</b>	<b>6</b>
1.1 Der zirkadiane Rhythmus.....	7
1.2 Licht.....	8
1.3 Wärme und Kühle.....	9
1.4 Essen.....	10
1.5 Bewegung.....	11
1.6 Ruhe.....	12
1.7 Mentale Aktivität.....	13

<b>Woche 2: Dein Schlafraum.....</b>	<b>14</b>
2.1 Schön reserviert.....	15
2.2 Schön ordentlich.....	16
2.3 Schön dunkel.....	17
2.4 Schön schräg.....	18
2.5 Natürlich.....	19
2.6 Schön gebettet.....	20
2.7 Schön temperiert.....	21

<b>Woche 3: Entspannte Routinen für guten Schlaf.....</b>	<b>22</b>
3.1 Morgens hellwach.....	23
3.2 Gleiche Aufstehzeit.....	24
3.3 Aktiver Start.....	25
3.4 Koffein?.....	26
3.5 Gute Schlafposition.....	27
3.6 Abendritual für den Körper.....	28
3.7 Abendritual für die Seele.....	29

<b>Woche 4: Gut schlafen mit ruhigen Emotionen.....</b>	<b>30</b>
4.1 Schlüsselemotionen.....	31
4.2 Ruhe durch Schreiben.....	32
4.3 Mentale Ruhe.....	33
4.4 Düfte für die Seele.....	34
4.5 Innerlich loslassen.....	35
4.6 Weniger stressige Emotionen.....	36
4.7 Mehr stärkende Emotionen.....	37

Die Autoren und besondere Angebote.....	38
---	----



## Ruhe & Regeneration

Kerstin Hack, Philipp Amann: Schlaf gut. Besser ein- und durchschlafen, hellwach leben · Quadro Nr. 64  
© 2023 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: [www.michaelzimmermann.com](http://www.michaelzimmermann.com)  
Fotos: SAMINA (1), unsplash.com · Pouyan Nahed (6), bruce mars (22), photocase.com · StudioLightAndShade (14), mashiki (30)  
Lektorat: Andrea Specht, textgehalt.de  
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz  
Printed in Germany · Dieses Druckerzeugnis wurde auf umweltfreundlichem Papier gedruckt, das mit dem Blauen Engel zertifiziert ist.  
ISBN: 978-3-86270-995-3  
ISBN E-Book: 978-3-86270-996-0

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter [www.down-to-earth.de/e-books.html](http://www.down-to-earth.de/e-books.html)

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:  
Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin  
Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68  
Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93  
[shop@down-to-earth.de](mailto:shop@down-to-earth.de)

[www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)





## Guter Schlaf – ein Traum

■ Gut zu schlafen, ist ein Traum. Es ist wunderbar, sich nach einem gut gefüllten Tag abends ruhig ins Bett legen, dann sanft schlafen und am nächsten Morgen entspannt und frisch wieder aufwachen zu können.

Für viele ist das jedoch ein unerfüllter Wunschtraum. Sie kommen abends nicht zur Ruhe oder wachen mitten in der Nacht auf. Das Gedankenkarussell kreist.

In Deutschland schlafen 80% der Arbeitnehmer regelmäßig schlecht. Die Hälfte davon nimmt – teilweise über Jahre hinweg – Medikamente ein, um Schlafprobleme zu bewältigen. Mit katastrophalen Auswirkungen.

Ich (Kerstin) bin mit Schlafproblemen aufgewachsen. Nicht bei mir selbst, sondern in meiner Familie. Wenn ich in meiner Teenagerzeit Freunde zu Besuch hatte, schlichen wir nachts auf Zehenspitzen durchs Haus, nur um niemanden aufzuwecken. Wenn ein Familienmitglied schlecht geschlafen hatte, war das Thema am Frühstückstisch. Man spürte es an der Stimmung. Es war für alle anstrengend.

*Gebt den Leuten mehr Schlaf – sie werden wacher sein, wenn sie wach sind.*

—Kurt Tucholsky

Bei mir (Philipp) war es anders: Meine Familie hat den gesunden Schlaf zum Lebensthema gemacht. Mein Vater, Schlafpsychologe Professor Günther W. Amann-Jennson, stellte fest, dass viele seiner Klienten unter Schlafproblemen litten, die nicht psychischer Natur waren. Sie rührten vielmehr von schlechten Betten her.

Da er keine gesunden, schlaffördernden Betten fand, entwickelte er *SAMINA*. Das ist ein ganzheitliches Schlafsystem, das den Körper entlastet, unterstützt und tiefen, gesunden Schlaf fördert.

Mit Schlaf ist es ähnlich wie mit dem Atmen: Für etwas, was wir so viel tun wie schlafen und atmen, wissen die meisten Menschen erstaunlich wenig darüber.

Viele wissen gar nicht, welche Faktoren zu gutem Schlaf beitragen. Dabei kann man bereits mit einfachen Mitteln großartige Ergebnisse erreichen.

Das wollen wir mit diesem Quadro ändern und so zu besserem Schlaf und hellwachen Tagen beitragen.



Viele Menschen denken, guter Schlaf sei Zufall und Schicksal, das sie kaum beeinflussen können. Manchmal schläft man gut, manchmal schlecht. Doch das stimmt nicht.

Man kann durch die richtige Schlafumgebung den Schlaf stark verbessern. Und man kann die Fähigkeit, gut zu schlafen, trainieren oder wie ein Handwerk lernen.

Wir wollen mit diesem Quadro dein Wissen über Schlaf erweitern – basierend auf uralter Weisheit und neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Gleichzeitig wollen wir dir Tipps an die Hand geben, wie du deinen Schlaf verbessern kannst – sofort und dauerhaft.

Manche Tipps kannst du in Minuten umsetzen, zum Beispiel die zum Thema Schwerkraft und Dunkelheit. Das wird sich vermutlich bald positiv auf die Qualität deines Schlafes auswirken. Andere sind etwas aufwendiger, aber auch machbar.

Wichtig: Dieses Quadro kann medizinische Behandlung bei ernsthaften Schlafstörungen nicht ersetzen, jedoch durch Wissen und praktische Tipps ergänzend begleiten.

Bei anhaltenden medizinischen Problemen empfehle ich dir, einen Arzt, bei emotionalen Problemen einen guten Therapeuten oder Coach aufzusuchen. Du kannst gern auf mich (Kerstin) zukommen, wenn du Ängste und Belastungen loswerden möchtest.

Wenn du dir persönliche Beratung für die Verbesserung deiner Schlafumgebung wünschst, helfen das SAMINA-Team und ich (Philipp) dir gern weiter (mehr Infos auf S. 38).

Was wir dir wünschen: Schlafe richtig gut, wenn du schläfst. Und sei hellwach und voll da, wenn du wach bist.

*Kerstin Hack* 

—Kerstin Hack und Philipp Aman

PS. Sternchen\* oder QR-Codes im Text weisen auf hilfreiche Services oder Produkte hin, die dir beim Schlafen helfen können.

Alle Empfehlungen auch unter:  
[kerstinhack.de/empfehlungen](https://kerstinhack.de/empfehlungen)





## Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen, um deinen Schlaf nach und nach zu verbessern.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder auch einzeln gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Deshalb empfehle ich dir, die Antworten aufzuschreiben und dir auch Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Du kannst für die Notizen ein klassisches Notizbuch verwenden oder *Mein Quadro\**, das wir speziell für diese Serie entwickelt haben.

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um mit einem Menschen über das Gelesene zu reden – dadurch wird es besser verankert.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Frage dich nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was der wichtigste Impuls für mich war, was würde ich sagen?

■ Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden oder Kollegen und sprecht über eure Erfahrungen über das, was euren Schlaf beeinflusst

■ Setze die Impulse möglichst zeitnah um. Was du selbst ausprobiert hast, prägt sich tiefer ein als Dinge, die du nur liest.

■ Bleibe gelassen. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Nutze den *Schlaftracker\**, um deine Fortschritte zu sehen.



■ Make eine Liste von 1–5 Tipps, die du umsetzen willst. Konzentriere dich zuerst darauf. Nimm diese Liste mehrmals zur Hand, um zu beobachten, was du umgesetzt hast.

■ Wir haben eine Liste mit hilfreichen Produkten für guten Schlaf erstellt\*. Plane ein Budget und eine Prioritätenliste für die Schlaf-Tools, die du dir besorgen willst. Guter Schlaf hat seinen Preis, ist aber unbezahlbar viel wert.



■ Buche den Kurs *Schlaf gut\**, um zu allen Themen vertiefte Information zu erhalten: [www.down-to-earth.de](http://www.down-to-earth.de)



**Woche 1**  
**Der Schlaf-Wach-Rhythmus**





## Der zirkadiane Rhythmus

■ Der Nobelpreis war wohlverdient. 2017 erhielten Jeffrey C. Hall, Michael Rosbash und Michael W. Young den Nobelpreis für Medizin für die Erforschung des zirkadianen Rhythmus (manchmal auch circadianer Rhythmus). Er wird auch als innere Uhr bezeichnet.

Der Begriff kommt von den lateinischen Wörtern *circa* (in etwa) und *dies* (ein Tag). Er beschreibt die Fähigkeit eines Organismus, physiologische Vorgänge auf eine Periodenlänge von etwa 24 Stunden zu synchronisieren.

Das sieht man auch bei Pflanzen, welche sich bei Sonnenlicht für die Fotosynthese öffnen und bei Dunkelheit schließen. Seerosen, die am Nachmittag stur zugehen, sind deshalb als Tischschmuck für Feiern eher ungeeignet! Ich, Kerstin, habe es ausprobiert ...

Der menschliche Körper steuert den Wach-Schlaf-Rhythmus vor allem mithilfe der Ausschüttung von Hormonen, die praktisch jeder Zelle im Körper signalisieren, dass es Zeit ist, wach zu sein oder zu schlafen.

*Nur, was du wahrnimmst,  
kannst du verändern.*

—Kerstin Hack

Licht ist der wichtigste Steuerungsfaktor für den Schlaf-Wach-Rhythmus. Das ist quasi die innere Haupt-Uhr. Doch es gibt noch mindestens fünf Zeitgeber, die dem Körper das Signal geben, wach zu sein oder zu schlafen. Im Idealfall laufen alle synchron ab und signalisieren dem Körper, dass es Zeit ist, wach zu sein. Oder zu schlafen.

Kommt ein Zeitgeber, oder gar mehrere, aus dem Takt, können Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen entstehen.

### ■ Denk mal

Welche Faktoren – außer Licht – kennst du, die deinen Schlaf beeinflussen?

### ■ Mach mal

Nutze einen Schlaftracker, um festzuhalten, was deinen Schlaf beeinflusst.

Digital, wie z. B. *Sleepspace* oder der ausdrückbare *Schlaftracker\** von uns.



# 2.2



## Schön ordentlich

*Die Basis einer gesunden Ordnung ist ein großer Papierkorb.*

*—Kurt Tucholsky*

■ Nutze dein Schlafzimmer nicht als Abstellkammer und Ablage. Unerledigte Dinge können Stress auslösen und Unordnung kann dich ebenfalls belasten. Beides signalisiert: Du hast die Dinge nicht im Griff.

Das zu denken und zu fühlen, tut unserem Inneren nicht gut. Stress führt zu Cortisolausschüttung. Cortisol im Blut verhindert die Bildung des Schlafhormons Melatonin. Das kann Schlaf verschlechtern oder sogar verhindern.

Man ist von Unordnung auch dann gestresst, wenn man meint, die Kleiderberge, Papierstapel und all den Krimskrams, der herumliegt, ausblenden zu können. Ordnung hingegen spendet Sicherheit und beruhigt die Seele.

Wenn du es nicht nur ordentlich, sondern auch schön haben möchtest, dann gestalte deinen Schlafraum in Farben, die nicht aufregen und wach machen wie beispielsweise Rot, Gelb und Orange. Du kannst Weiß oder Grau nutzen oder noch besser beruhigende Blau- und Grüntöne.

Was du für mehr Ruhe tun kannst:

- Schaffe gründlich Ordnung. Miste Unnötiges aus. Finde für die anderen Dinge feste Plätze, wo du sie nach der Benutzung wieder hinstust.
- Sorge für optische Ruhe, z. B. durch Symmetrie und Aufbewahrungsboxen. Das beruhigt.
- Erledige Aufgaben möglichst vollständig. Wenn das nicht geht, schreibe den nächsten Schritt auf. Das beruhigt das Gehirn.
- Mache abends eine kleine Aufräumdung durch Wohnung und Schlafzimmer. Bringe die Dinge an ihren Platz zurück.

### ■ Denk mal

Was in deinem Schlafzimmer kann entfernt oder aufgeräumt werden?

### ■ Mach mal

Stelle dir vor, wie dein Schlafzimmer aussieht, wenn es ordentlich und schön ist. Dann setze die Vision um.



## Schön dunkel

■ »Ich kann auch im Hellen gut schlafen!«, sagen meine (Kerstins) Coaching-Gäste oft, wenn ich sie auf die Vorhänge im Gästezimmer meines Hausbootes hinweise.

Ich kann es verstehen: Es ist wunderbar, nachts in die Sterne und am Morgen aufs Wasser zu schauen.

Doch in Bezug auf den Schlaf sind das Sternen- und Morgenlicht nicht optimal. Sonnenlicht ist bis zu 10.000 Lumen hell. Eine LED hat etwa 400 Lumen.

Schon Lichteinfall von zehn Lumen Helligkeit wirkt sich laut Schlafforschern negativ auf die Qualität des Schlafes aus. Je dunkler dein Schlafrum ist, desto besser ist es für deinen Schlaf.

Mir ist guter Schlaf wichtig. Aus diesem Grund habe ich in meinem Schlafzimmer alle Signallämpchen abgedeckt.

Wenn ich woanders übernachtete, lege ich einen Schal vor den Türschlitz oder verhänge die zu hellen Fenster. Außerdem habe ich Klebepunkte dabei, um helle Signallämpchen zu überkleben.

*Der Tag ist zum Sehen und die Nacht zum Hören da.*

*—Marokkanisches Sprichwort*

Was du tun kannst:

- **Mache den Test.** Schlafe einmal in einem hellen, einmal in einem möglichst 100% abgedunkelten Zimmer.
- **Besorge dir gute Verdunkelungsvorhänge,** die möglichst keine Chemikalien ausdünsten.
- **Blockiere Licht,** das unter der Tür durchscheint, und klebe Signallämpchen ab.
- **Verwende eine dichte Schlafbrille.**
- **Falls du im Bett liest,** verwende eine Lampe mit bernsteinfarbenem Licht, damit vor dem Schlafen möglichst wenig blaues Licht in deine Augen dringt (siehe 1.2).

### ■ **Denk mal**

Wie dunkel ist dein Schlafrum wirklich?

### ■ **Mach mal**

Gehe mittags bei hellem Licht in dein Schlafzimmer und dunkle es so stark ab, bis du gar kein Licht mehr siehst. Dann ist es ausreichend dunkel.

# 4.6



## Weniger stressige Emotionen

■ Das limbische System steuert unsere Emotionen, besonders auch blitzschnelle emotionale Reaktionen, z. B. Angst, Panik oder Freude. Aktiv wird hier die *Amygdala* (deutsch »Mandelkern«). Sie ist die Alarmglocke des emotionalen Systems und schlägt blitzschnell an. Sie ist dabei fünfmal schneller als das bewusste Denken. Man reagiert beispielsweise mit Panik auf einen Hund, bevor man noch denken kann: »Ah, nur ein Dackel.«

Die Amygdala schlägt schon längst Alarm und löst Panik aus. Doch erst nach fünf Hundertstelsekunden nimmt das bewusste Denken wahr, was geschieht.

Das heißt: Du kannst nichts dafür, wenn du manchmal mit übermäßigen Ängsten reagierst oder plötzlich mental blockiert bist ... dein Emotionssystem reagiert viel schneller als dein bewusstes Denken. Jede ungelöste festsitzende akute oder alte Angst oder Ärger usw. führt dazu, dass der Pegel der stressigen Emotionen steigt. Es wird immer schwerer, abends zur Ruhe zu kommen.

*Niemand kann dich dazu bringen, dich minderwertig zu fühlen, wenn du ihm nicht die Erlaubnis dafür gibst.*

—Eleanor Roosevelt

Es kann helfen, mit einem guten Coach alte oder aktuelle Ängste abzubauen und aufzulösen. Es gibt Techniken\*, die schon in einer Stunde Blockaden lösen und emotionale Erleichterung und Freiheit bringen können.



Das führt dazu, dass der Stresspegel sinkt und man akuten Herausforderungen besser gewachsen ist. So kann man besser schlafen und sich gut erholen. Das wünschen wir dir von Herzen: Dass du gut ausgeschlafen und hellwach dein Leben gestalten kannst.

### ■ Denk mal

In welchen Situationen reagierst du emotional heftiger, als du es für angemessen hältst?

### ■ Mach mal

Überlege dir, welche übermäßig heftigen Emotionen du angehen und verarbeiten möchtest. Suche dir bei Bedarf Unterstützung.

*Der Heiterkeit sollen wir, wann immer  
sie sich einstellt, Tür und Tor öffnen;  
denn sie kommt nie zur unrechten Zeit.*

—Arthur Schopenhauer

## Mehr stärkende Emotionen

■ Um in einer gefährlichen Welt sicher zu sein, nehmen wir Bedrohliches doppelt so stark wahr wie Angenehmes. Dieser Mechanismus sichert das Überleben. Er ist aber in einer Welt, in der wir von Negativschlagzeilen überflutet werden, schädlich für unsere Emotionen.

Es ist deshalb wichtig, aktiv gegenzusteuern. Du kannst bewusst deinen Körper und dein Gehirn mit angenehmen Emotionen fluten (siehe 3.7).

Die positiven Emotionen führen dazu, dass Serotonin und andere stärkende Hormone ausgeschüttet werden, aus denen wir nachts Melatonin bilden:

Vier besonders stärkende Emotionen sind:

1. (Gesunder) Stolz auf erbrachte Leistung:  
Stärkehormon Testosteron
2. Sicherheit:  
Abnahme des Stresshormons Cortisol
3. Verbundenheit/Dankbarkeit:  
Bindungshormon Oxytocin
4. Leichtigkeit/Staunen:  
Glückshormone Dopamin und Serotonin

Du kannst dich mit gesunden Hormonen dopen, indem du dich an Momente erinnerst, in denen du diese angenehmen Gefühle erlebt hast, und dann die Emotion bewusst spürst. Oder du kannst einfach »nüchtern« die jeweilige Emotion fühlen und gern auch die entsprechende Körperhaltung dazu einnehmen.

Wenn wir uns an bestimmte Emotionen erinnern, spüren wir sie. Dann werden die entsprechenden Hormone ausgeschüttet.

Es fühlt sich gut an, stärkt die Resilienz und füllt unsere Tanks – sie laufen bei Stress nicht so schnell leer.

### ■ Denk mal

Welche stärkende Emotion würdest du gern öfter spüren?

### ■ Mach mal

Finde für jede stärkende Emotion mindestens eine passende Erfahrung oder Erinnerung.



Kerstin Hack (links) und Philipp Amann (2. von rechts) mit Freunden

## Die Autoren und besondere Angebote

### ■ Kerstin Hack und Down to Earth

»Es darf sein, was ist. Ich gestalte, was wird«, ist das Motto von Kerstin Hack.

Kerstin ist Coach und Autorin von über 50 Büchern. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen zu helfen, leichter und stärker zu leben.

Dafür bietet sie Bücher, Webinare und das Online-Lebenstraining LEO. Löwenstark leben an.

Außerdem begleitet sie Menschen als Coach. Und sie bietet Coaching-Auszeiten auf ihrem Haus- und Seminarboot in Berlin an, wo man sich erholen, zur Ruhe kommen und neue Perspektiven gewinnen kann.

[www.kerstinhack.de](http://www.kerstinhack.de)



### ■ Philipp Amann und SAMINA

»Aus möglichst vielen schlechten Schläfern gute und aus guten Schläfern noch bessere zu machen«, ist das Motto von Philipp, Chef von SAMINA.

SAMINA entwickelt seit Jahrzehnten Lösungen, um den gesunden Schlaf von Menschen zu unterstützen. Das beginnt mit einer Schlaf-Gesund-Beratung.

Der für Gesundheit wichtigste Platz in Haus und Wohnung ist der Schlafplatz, das wichtigste Möbelstück das Bett.

SAMINA hat ein Schlaf-Gesund-Konzept entwickelt, das alle Faktoren berücksichtigt und Schlafplätze gestaltet, die die bestmögliche Schlafqualität bieten und jeden Tag mit viel frischer Lebensenergie bereichern.

[www.einfach-gesund-schlafen.com](http://www.einfach-gesund-schlafen.com)

[www.samina.com](http://www.samina.com)





Online-Kurs  
**Schlaf gut. Basics**  
Leichter ein- und durchschlafen. Hellwach leben.

Du schläfst manchmal oder oft schlecht und willst das ändern. Der Kurs erklärt dir die vier Säulen für guten Schlaf und zeigt dir, was du tun kannst, um leichter einzuschlafen, besser durchzuschlafen und hellwach aufzuwachen.

Online-Kurs



Kerstin Hack  
**Schlank und fit**  
Einen gesunden, starken Körper gewinnen, 40 Seiten

Dieses Quadro erklärt, welche Lebensmittel und Verhaltensweisen schlank und fit machen. Und worauf du achten kannst, wenn du deinem Körper Gutes tun willst. So kannst du Schritt für Schritt zu einem gesünderen Lebensstil finden.

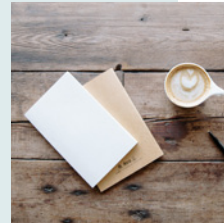
Quadro Nr. 44



Kerstin Hack  
**Stress reduzieren**  
Leicht und entspannt leben lernen, 40 Seiten

Stress kann man reduzieren, indem man für Veränderung im eigenen Umfeld sorgt. Und indem man Denk- und Verhaltensmuster ändert, die zu Stress beitragen. Wie es geht, zeigt dieses Quadro Schritt für Schritt. Ideal für alle, die gelassener leben möchten.

Quadro Nr. 36



Gratis  
**Inspirationsmail**  
Inspiration. Neuigkeiten. Sonderangebote.

Kurz und kompakt: Die besten Tipps für Erfolg im Beruf und im Leben – bequem in dein Mailpostfach.



Jetzt holen:



[down-to-earth.de/inspiration](http://down-to-earth.de/inspiration)

Viele Titel auch als  
E-Book erhältlich.



# Schlaf gut

Ins Bett gehen. Einschlafen. Durchschlafen. Erholt aufwachen. Für viele Menschen, die schlecht schlafen, wäre das ein Traum. Ein Traum, der wahr werden kann.

Schlafexperte Philipp Amman und Emotionscoach Kerstin Hack erklären dir die vier Säulen, die du brauchst, um gesund zu schlafen. Du erfährst, wie du den Schlaf-Wach-Rhythmus positiv beeinflussen und deine Schlafumgebung so gestalten kannst, dass sie erholsamen Schlaf fördert. Und schließlich erfährst du, welche Gewohnheiten dir helfen, zur Ruhe zu kommen und wie du deine Emotionen gut steuern kannst.

Dabei bleibt es nicht in der Theorie. Fragen und Impulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro begleitet dich mit vier Impulsen pro Kapitel:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die endlich gut schlafen möchten.

**SAMINA**

**Gut schlafen – leicht gemacht**

 **Down to Earth**

ISBN 978-3-86270-995-3



9 783862 709953