

Schlaf erfolgreich trainieren: Ein Ratgeber zur Selbsthilfe

Tilmann H. Müller , Beate Paterok

Kurzbeschreibung

Nachts wieder einmal richtig ein- oder durchschlafen zu können, davon träumen diejenigen, die seit Jahren unter Schlafproblemen leiden. Tagsüber kommen ständige Müdigkeit und Gedanken an die bevorstehende Nacht hinzu auf Dauer beeinträchtigen Schlafstörungen erheblich die Lebensqualität. Der Ratgeber richtet sich an Betroffene, die ihre Schlafprobleme wieder "in den Griff" bekommen möchten.

Das Buch beschreibt, wie anhand der nachweislich wirksamen Methode der "Schlafkompression" nach und nach ein erholsamer nächtlicher Schlaf aufgebaut werden kann. Konkrete Hinweise und Übungen sind so zusammengestellt, dass sie über acht Wochen hinweg selbstständig als "Schlaftraining" durchgeführt werden können. Ziel ist es dabei, auch den Alltag bewusst zu gestalten, der einen erheblichen Einfluss auf den Schlaf hat. Interessante Fakten zum Thema Schlaf und Schlafstörung ergänzen den Ratgeber und lassen den Leser so zum "Experten in eigener Sache" werden.

Produktinformation:

Verlag: Hogrefe-Verlag; Auflage: 1 (26. März 2010)

Broschiert: 191 Seiten

ISBN: 978-3-8017-2292-0