

Exposé Die perfekte Nacht©

Selbstcoaching-Buch für erholsamen Schlaf

Zielgruppe sind Erwachsene, die unter Schlafstörungen leiden und diese durch Selbstcoaching mit Hilfe des Buches lösen wollen.

Der erste Teil vermittelt Wissenswertes, wie leicht lesbare Theorie, alltägliche Beispiele, Fragebögen und brauchbare Anregungen rund um das Thema Schlaf.

Das zweite Kapitel führt Sie zum Wissen der Inneren Körperuhr und zur Organsprache, die für Betroffene hilfreich sein können, Schlafprobleme zu beheben.

Teil drei schenkt klare Antworten auf Fragen im Zusammenhang mit verschiedenen Schlafstörungen. Viele Empfehlungen auf Körper-Ebene, in Lebensweise oder auf emotionaler Ebene können Schlecht- und Wenigschläfern förderlich sein.

Kapitel vier bietet wirksame Übungen um Ein- und Durchzuschlafen, zu regenerieren und erholt aufzuwachen, aber auch frisch und fit aufzustehen.

Schlafstörungen sollten bald der Vergangenheit angehören, denn erholsamer Schlaf ist der Schlüssel für körperliche Gesundheit und psychisches Wohlbefinden.



Inhaltsverzeichnis



<p>8 Wissenswertes zum Schlaf</p> <p>9 Schlaf ist lebensnotwendig Gegensätze steuern das Leben Der Tag bestimmt die Nacht Schlaf: Ein besonderer Zustand</p> <p>14 Warum Schlaf wichtig ist Ihr Alter Ihr Gesundheitszustand Ihre aktuelle Lebenssituation Andere Länder, andere Sitten</p> <p>19 Schlaf als Lifestyle Element Der moderne „VP“ Anregungen für „Die perfekte Nacht“*</p> <p>24 Wir sind hormongesteuert! Hellwach mit Serotonin Schlummerstoff Melatonin Anregungen zum Ein- und Durchschlafen Anregungen für den Aktiv-Modus</p> <p>30 Der Schlaf als Kurve dargestellt Zwei Schlafstypen Der Morgen-Typ Der Nacht-Typ</p> <p>34 Fragebogen zur Ist-Analyse Fragebogen für „Die perfekte Nacht“*</p>	<p>36 Meridianwissen</p> <p>37 Die „Innere Körperuhr“ Der Tag beginnt mit dem Dickdarm Die Sprache der Organe</p> <p>41 Lage der Meridiane Mehr als 670 Energiepunkte Die Existenz der Meridiane</p> <p>43 Im 2-Stunden-Takt 05-07 Uhr Aktivzeit Dickdarm 07-09 Uhr Aktivzeit Magen 09-11 Uhr Aktivzeit Milz/Bauchspeicheldrüse 11-13 Uhr Aktivzeit Herz 13-15 Uhr Aktivzeit Dünndarm 15-17 Uhr Aktivzeit Blase 17-19 Uhr Aktivzeit Nieren 19-21 Uhr Aktivzeit Kreislauf-Genus 21-23 Uhr Aktivzeit Schilddrüse (3-E) 23-01 Uhr Aktivzeit Gallenblase 01-03 Uhr Aktivzeit Leber 03-05 Uhr Aktivzeit Lunge</p> <p>73 Meridiane an der Körpermitte Gehirn: Zentral-Gefäß Rückenmark: Gouverneur-Gefäß</p>	<p>80 Gesundheits-Coaching</p> <p>81 Einleitung Gesundheits-Coaching Die Triade der Gesundheit</p> <p>82 Die Körper-Ebene Zeiligesundheit Schmerzen und Schlafapnoe Zahnelnrischen Überaktive Blase in den Nachtstunden Wetterfühigkeit Mondsüchtig und Schlafwandeln Mein Unternehmen „Körper“</p> <p>95 Die Lebensweise-Ebene Gewohnheiten unter der Lupe Ess- und Trinkgewohnheiten Substanzen als Schlafräuber Süße Träume aus der Natur Zu viele Aktivitäten tagsüber Unterschiedliche Rollen im Leben Energielieferant oder Energieräuber? Mehr als nur ein Raum...</p> <p>105 Emotionen-Ebene Schlafräuber „Emotionaler Stress“ Emotionale Intelligenz</p>	<p>108 Anleitung Gesundheits-Coaching Kleine Aufgaben - Monsterprobleme Körper-Ich und Ego-Ich Aktivierter Selbstheilreflex Blockierter Selbstheilreflex Das gesunde Ego-Ich Bewusste und unbewusste Stressoren</p> <p>116 Wirksame Übungen</p> <p>117 Richtiges Anwenden Entspannendes Atmen Zunge am Gaumen Anleitung zum Punktehalten</p> <p>122 14 Übungen zum Ein- und Durchschlafen</p> <p>140 2 Übungen zur RLS-Muskulentspannung</p> <p>144 7 Übungen zum Aufwachen und Aufstehen Kraftvolle Affirmationen</p> <p>158 Wie kann es jetzt weitergehen? PACE für den perfekten Tag</p>
--	---	--	--

Buchfakten

Die perfekte Nacht®

Selbstcoaching-Buch für erholsamen Schlaf

Softcover-Buch mit Klappencover

160 Seiten, Hochformat (18,7 x 24,2 cm)

Dazu 24-seitiges Leporello mit Übungen im Reisformat (12x8cm)

Gewicht 562g

Buchpreis € 26,00 inkl. 10% MwSt. [A] [D]

2. Auflage 2024 (Erstauflage 2015)

ISBN 978-3-200-04375-6 im Eigenverlag

Eine E-Book Version ist für 2024 geplant.



Der Bedarf der 2. Auflage, 2300 verkaufte Exemplare und zahlreiche positive Rückmeldungen mit Danksagungen zeigen, dass Schlafprobleme nicht sein müssen, sondern durchaus selbst und mit dem Buch Die perfekte Nacht® lösbar sind.

Beschreibung:

Ein Schlafproblem, egal ob nicht einschlafen können, nachts aufwachen oder morgens gerädert aufstehen, steht nie alleine. Es ist ein klares Zeichen, dass Probleme und Sorgen im Hintergrund schlummern und negativ wirken. Hier gilt ein Grundsatz: „Der Tag bestimmt die Nacht“.

Die Ursachen oder Auslöser für ein Schlafproblem sind so unterschiedlich, wie der Fingerabdruck eines Menschen. Dieses Buch beschreibt, warum Schlaf so wichtig ist und zu den Grundbedürfnissen des Menschen zählt. Es ist ein Selbstcoaching-Buch mit ganzheitlicher Sichtweise und zahlreichen Anregungen, Übungen und Tipps für die perfekte Nacht und für den Tag, denn ausgeschlafen lebt und arbeitet es sich leichter.

Die vielseitigen Hilfestellungen sind sofort und vor allem leicht umsetzbar. Sie sind erprobt und bewirken echte Veränderungen. Ein erfreulicher Gewinn für jede Leserin und jeden Leser. Ihre Schlafstörungen werden bald der Vergangenheit angehören.

Zur Autorin:

Maria OBERMAIR ist seit 1992 als Gesundheits-Schlaf- und Wohlfühlcoach selbstständig.

Gesundheit, Erfolg und Glücklich-Sein sind kein Zufall. Vielmehr sind sie das Ergebnis von richtigem Lebens-Management „Weise leben als Lebensweise“. In ihren Workshops und Vorträgen bringt sie einen erfrischenden Mix von komplexen Zusammenhängen und Beispielen aus dem ganz normalen Alltag. Sie vermittelt anschaulich, glaubwürdig und unterhaltsam. Sie lebt, wovon sie spricht und spricht von dem, was sie lebt. Mit feiner Menschenkenntnis kann sie zwischen Zeilen sehen, hören und spüren.