

Endlich runterkommen

14 Tage gegen Grübeln, Anspannung und wache Nächte · Dein Programm zu deinem Ergebnis in Stufe 3

Julian Hermsen Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit

Arbeitsbuch · 10 Minuten am Tag · 14 Tage · für Menschen, die tagsüber funktionieren und nachts nicht zur Ruhe kommen

Inhalt

Bevor du beginnst

- Wie du dieses Buch liest
- Was deine Stufe ist und was nicht
- Für wen dieses Buch nicht reicht
- Wenn du jetzt gerade wach liegst

Teil 1 · Verstehen

1. Warum du dich nicht ruhig denken kannst
2. Drei Dinge, die sich gleich anfühlen
3. Deine Stelle
4. Die drei Werkzeuge
5. Wie die 14 Tage aufgebaut sind

Teil 2 · Die 14 Tage

- Woche 1 · Der Körper vor dem Kopf (Tag 1–7)
- Woche 2 · Der laute Kopf (Tag 8–14)

Teil 3 · Danach

- Die Notfallkarte
- Der Plan für den nächsten lauten Tag
- Wie es weitergehen kann
- Wann du dir mehr holen solltest
- Rechtlicher Hinweis
- Quellen

Bevor du beginnst

Wie du dieses Buch liest

Du hast den Selbsttest gemacht und ein PDF bekommen. Darin steht, was Stufe 3 bedeutet, welche Anzeichen dazugehören und welche fünf Hebel helfen. Das war das Wissen.

Dieses Buch ist das Tun.

Es ist für das Handy gemacht, nicht für den Drucker. Es gibt keine Zeilen zum Ausfüllen. Die Fragen beantwortest du im Kopf, in deiner Notizen-App oder als Sprachnotiz an dich selbst. Was zählt, ist nicht, dass du schreibst. Was zählt, ist, dass du es für einen Moment ernst meinst.

Jeder Tag folgt derselben Form:

Der Gedanke

ein kurzer Text, den du morgens liest, beim Kaffee oder auf dem Weg.

Die Übung

Schritt für Schritt, mit Zeitangabe. Meistens fünf Minuten oder weniger.

Im Alltag

eine einzige Handlung für heute. Nicht mehr.

Die Abendfrage

eine Frage, die du abends kurz bei dir trägst.

Wenn du einen Tag verpasst, machst du am nächsten Tag dort weiter, wo du stehst. Es gibt kein Zurückfallen. Der Tag wartet auf dich.

Was deine Stufe ist und was nicht

Dein Ergebnis beschreibt, wie du dich gerade selbst einschätzt. Es ist eine Momentaufnahme und eine Orientierung. Es ist keine Diagnose, und es sagt nichts darüber, was mit dir „nicht stimmt".

Ich habe die Stufen so gebaut, dass du dich darin wiedererkennst. In Stufe 3 heißt das meistens: Du funktionierst. Du triffst Entscheidungen, hältst Termine, bist für andere da. Und irgendwann am Tag, oft abends oder nachts, merkst du, dass dein Körper nicht mitgekommen ist.

Dieses Buch wird dich nicht in zwei Wochen in einen anderen Menschen verwandeln. Es wird dir drei Werkzeuge geben, die du danach kannst, und einen klareren Blick darauf, was bei dir gerade passiert. Das ist weniger, als manche versprechen. Es ist aber das, was ich ehrlich zusagen kann.

Für wen dieses Buch nicht reicht

Dieses Buch begleitet dich im Alltag. Es ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Zwei Dinge möchte ich vorab klar sagen:

Wenn du seit mehr als drei Monaten in drei oder mehr Nächten pro Woche schlecht schläfst, dann ist das kein Stufe-3-Thema mehr, das sich mit zehn Minuten am Tag löst. Dann gehört es ärztlich abgeklärt. Es gibt für anhaltende Schlafprobleme eine gut untersuchte Behandlung, die kognitive Verhaltenstherapie bei Insomnie. Die Übungen in diesem Buch kannst du trotzdem machen. Sie schaden nicht. Aber sie sind nicht die Behandlung.

Wenn du gerade an einem Punkt bist, an dem du nicht mehr weiterweißt, an dem Gedanken auftauchen, dir etwas anzutun, dann lies nicht weiter, sondern ruf an: Telefonseelsorge 0800 111 0 111, rund um die Uhr, kostenlos. Bei akuter Gefahr 112. Das ist nicht peinlich. Das ist klug.

Für alle anderen: Es geht los. Und falls es gerade Nacht ist, lies zuerst den nächsten Abschnitt.

Wenn du jetzt gerade wach liegst

Vielleicht liest du das um drei Uhr nachts, mit dem Handy in der Hand, weil du gerade den Test gemacht und dieses Buch gekauft hast. Dann ist jetzt nicht der Moment für Teil 1. Dann ist jetzt der Moment für das Werkzeug, das du an Tag 13 vollständig lernst, in der kürzesten Fassung, die funktioniert.

Nachts, in vier Schritten:

1. Leg das Handy weg, Display nach unten, und dreh die Uhr weg. Die Uhrzeit zu kennen, macht dich jetzt nur wacher.
2. Spür drei Dinge: die Decke auf dir, die Matratze unter dir, die Luft im Raum. Du bist hier. Es ist Nacht. Es ist nichts zu tun.
3. Zehn Atemzüge: vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Länger aus als ein. Nicht, um einzuschlafen. Nur, um den Körper eine Stufe runterzuholen.
4. Wenn ein Gedanke kommt, und er wird kommen, sag ihm einen Satz: „Das kann bis morgen warten." Nicht diskutieren. Nur der Satz. Bei jedem Gedanken wieder.

Wenn du nach etwa zwanzig Minuten immer noch hellwach bist: Steh auf. Geh in einen anderen Raum, bei schwachem Licht, und tu etwas Langweiliges. Geh zurück, wenn du müde wirst. Das Bett ist zum Schlafen da, nicht zum Grübeln.

Das verspricht keinen Schlaf. Es ist ein Ablauf, der verhindert, dass aus einer wachen Viertelstunde eine wache Stunde wird. Morgen, bei Tageslicht, beginnst du mit Tag 1. Dort fängt die Arbeit an, die dafür sorgt, dass du diese Seite seltener brauchst.

Und wenn du das tagsüber liest: Mach einen Screenshot. Du wirst diese Seite brauchen, und dann wirst du froh sein, sie zu kennen.

Teil 1 · Verstehen

1. Warum du dich nicht ruhig denken kannst

Du hast es wahrscheinlich schon oft versucht. Nachts liegst du wach, der Kopf geht die Liste durch, und du sagst dir: Das ist jetzt nicht wichtig. Das kann warten. Beruhig dich.

Und es funktioniert nicht.

Das liegt nicht daran, dass du zu wenig Disziplin hast oder die falsche Technik. Es liegt an der Reihenfolge.

Wenn dein Körper unter Anspannung steht, wenn die Muskeln leicht angezogen sind, der Atem flach ist, das Herz einen Tick schneller schlägt als nötig, dann liest dein Kopf das als Signal: Hier ist etwas, worum ich mich kümmern muss. Er sucht nach dem Grund. Und er findet immer einen. Die Mail, die du nicht beantwortet hast. Das Gespräch morgen. Die Sache mit dem Vertrag.

Manchmal läuft es andersherum: Ein Gedanke kommt zuerst, eine echte Sorge, und der Körper zieht nach. Beides gibt es, und meistens schaukeln sich die beiden gegenseitig hoch. Der Körper liefert die Unruhe, der Kopf die Erklärung, die Erklärung macht den Körper unruhiger. Ein Kreis, in dem nicht mehr zu erkennen ist, wer angefangen hat.

Deshalb kannst du dich nicht ruhig denken. Du arbeitest an einer Seite des Kreises, während die andere weiterläuft. Sobald du einen Gedanken beruhigt hast, liefert dein Kopf den nächsten. Er ist dabei nicht dein Gegner. Er tut, was er tun soll: Er erklärt dir deinen Zustand.

Was daraus folgt, ist einfach und für viele ungewohnt: Der Körper ist die Seite des Kreises, an die du nachts noch herankommst. Argumente erreichen den Kopf um drei Uhr nicht. Eine lange Ausatmung erreicht den Körper. Und wenn die Anspannung sinkt, wird der Kopf oft von allein leiser. Nicht, weil du gewonnen hast, sondern weil er weniger erklären muss.

Das ist der Grund, warum die erste Woche dieses Buches fast nur mit dem Körper arbeitet. Es ist kein Umweg. Es ist der kürzeste Weg, den ich kenne.

2. Drei Dinge, die sich gleich anfühlen

Wenn jemand in Stufe 3 sagt „Ich kann nicht abschalten", meint er meistens eines von drei Dingen. Sie fühlen sich ähnlich an, aber sie brauchen unterschiedliche Antworten.

Grübeln

geht rückwärts. Es dreht sich um etwas, das schon passiert ist. Das Gespräch, das schlecht lief. Die Entscheidung, die du anders hättest treffen können. Grübeln fühlt sich an wie Nachdenken, aber es kommt nie bei einer Antwort an. Es kreist.

Sorgen

gehen vorwärts. Sie drehen sich um etwas, das passieren könnte. Was, wenn das Projekt scheitert. Was, wenn er krank wird. Sorgen fühlen sich an wie Vorbereitung, aber sie bereiten nichts vor. Sie spielen Szenen durch, die meistens nie stattfinden.

Anspannung

hat oft gar keinen Inhalt. Es ist das Gefühl, unter Strom zu stehen, ohne zu wissen, warum. Der Kiefer ist fest, die Schultern oben, der Atem kurz. Wenn du dann nach dem Grund suchst, findest du einen. Aber oft kam der Grund erst nach dem Gefühl.

Warum die Unterscheidung wichtig ist: Gegen Grübeln hilft der Ortswechsel, den du an Tag 9 lernst. Gegen Sorgen hilft die Frage „Was ist jetzt?" von Tag 10. Sie trennt das, was du heute tun kannst, von dem, was du nicht tun kannst. Gegen Anspannung hilft nur der Körper. Reden hilft dort nicht.

In den nächsten zwei Wochen wirst du lernen, die drei auseinanderzuhalten. Allein das verändert schon etwas. Wer weiß, was gerade läuft, muss nicht mehr gegen alles gleichzeitig kämpfen.

3. Deine Stelle

Jeder Mensch hat einen Ort im Körper, an dem Anspannung zuerst ankommt. Bei manchen ist es der Kiefer. Bei anderen der Nacken, die Schultern, der Bauch, die Hände. Ich nenne diesen Ort deine Stelle.

Die Stelle ist nicht das Problem. Sie ist der Bote. Sie meldet sich, bevor dein Kopf begriffen hat, dass etwas zu viel wird. Oft Stunden vorher.

Die meisten Menschen in Stufe 3 kennen ihre Stelle nicht, weil sie gelernt haben, sie zu überhören. Das ist verständlich. Wer funktionieren muss, kann sich nicht ständig um seinen Nacken kümmern. Aber der Preis ist hoch: Du merkst erst nachts, dass der Tag zu viel war. Und nachts kannst du nichts mehr ändern.

Wenn du deine Stelle kennst, hast du einen frühen Hinweis. Keinen unfehlbaren, aber einen, der meistens Stunden vor dem Kopf kommt. Du merkst um 14 Uhr, was du sonst erst um drei Uhr nachts gemerkt hättest. Und um 14 Uhr kannst du noch etwas tun.

An Tag 3 wirst du deine Stelle suchen. Danach kommt sie in diesem Buch regelmäßig vor, aber nicht jeden Tag. Wenn du sie an Tag 3 nicht findest, ist das in Ordnung. Manche Menschen haben so gut gelernt, den Körper auszublenden, dass es ein paar Anläufe braucht. Die Einladung bleibt offen.

4. Die drei Werkzeuge

Du wirst in diesem Buch nicht zwanzig Techniken lernen. Du lernst drei, diese aber richtig. Mehr braucht es nicht, und mehr würde in Stufe 3 nur ein weiterer Punkt auf der Liste werden.

Die lange Ausatmung

Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Länger ausatmen als einatmen, das ist alles. Es ist das einfachste Signal, das du deinem Körper geben kannst, dass gerade keine Gefahr besteht. Du lernst sie an Tag 2 und benutzt sie danach überall: vor Gesprächen, im Auto, im Bett.

Der Ortswechsel

Grübeln ist an Orte gebunden. Wer im Bett grübelt, grübelt im Bett besser als irgendwo sonst. Der Ortswechsel unterbricht das. Aufstehen, in einen anderen Raum gehen, etwas Langweiliges tun. Du lernst ihn an Tag 9.

Das Nachtprotokoll

Ein fester Ablauf für den Moment, in dem du nachts wach wirst. Nicht kämpfen, nicht auf die Uhr schauen, eine feste Reihenfolge. Die Kurzfassung steht am Anfang dieses Buches, für die nächste Nacht. Vollständig lernst du es an Tag 13, wenn die anderen beiden Werkzeuge schon sitzen und es tragen können.

Alles andere in diesem Buch dient dazu, diese drei zu verstehen und zu üben.

5. Wie die 14 Tage aufgebaut sind

Woche 1 · Der Körper vor dem Kopf. Du lernst, Anspannung zu erkennen und zu senken, bevor du dich mit Gedanken beschäftigst. Hier findest du deine Stelle und deine lange Ausatmung.

Woche 2 · Der laute Kopf. Jetzt, wo der Körper etwas ruhiger ist, geht es um Grübeln, Sorgen und die Nacht. Hier lernst du den Ortswechsel und das Nachtprotokoll.

An Tag 7 und Tag 14 machst du den Selbsttest noch einmal. Nicht, um eine Note zu bekommen, sondern um zu sehen, ob sich etwas bewegt. Zwei Wochen sind kurz. Manchmal bewegt sich die Zahl, manchmal nur das Gefühl. Beides zählt.

Teil 2 · Die 14 Tage

Woche 1 · Der Körper vor dem Kopf

Tag 1 · Nicht jede Unruhe braucht dieselbe Antwort

Der Gedanke

Du hast im Selbsttest Stufe 3 bekommen. Deutlich gestresst. Wenn du ehrlich bist, hast du das gewusst, bevor du die Fragen beantwortet hast. Der Test hat es nur bestätigt.

Was der Test nicht sagen kann: welche Art Unruhe bei dir gerade läuft. Und das ist die erste Frage, die wir heute stellen.

Die meisten Menschen behandeln jede Unruhe gleich. Sie versuchen, sie wegzudenken, wegzuarbeiten oder wegzuscrollen. Das ist, als würdest du bei jedem Geräusch im Haus den Feuerlöscher holen. Manchmal ist es die Heizung.

Heute geht es nur darum, hinzuhören, ohne etwas zu ändern. Wo bist du heute Morgen? Eher unter Strom oder eher platt? Eher im Kopf oder eher im Körper? Es gibt keine richtige Antwort. Es gibt nur deine.

Der erste Schritt aus Stufe 3 ist keine Technik. Es ist die Bereitschaft, für ein paar Minuten am Tag nicht zu funktionieren, sondern wahrzunehmen.

Die Übung · Orientierung (2 Minuten)

1. Setz dich hin oder bleib stehen, egal wo.
2. Schau dich um. Benenne innerlich drei Dinge, die du siehst. Langsam. Die Lampe. Das Fenster. Die Tasse.
3. Benenne drei Dinge, die du hörst. Auch die leisen.
4. Benenne drei Dinge, die du spürst. Die Füße auf dem Boden. Den Stoff am Arm. Die Luft an den Händen.
5. Atme einmal aus. Fertig.

Diese Übung ist unspektakulär. Genau deshalb funktioniert sie. Sie holt dich für zwei Minuten aus der Liste in den Raum.

Im Alltag

Mach die Orientierung heute noch einmal, an einem Ort, an dem du normalerweise nur funktionierst. Im Büro, im Auto an der Ampel, im Supermarkt.

Die Abendfrage

Was hat dein Körper heute getan, ohne dass du es wolltest? Schultern hochgezogen, Kiefer angespannt, Atem angehalten?

Tag 2 · Der Atem als Rückweg

Der Gedanke

Im Tempel beginnt der Tag vor dem Licht. Man sitzt, bevor man irgendetwas tut. Und das Erste, was ich dort gelernt habe, war nicht Meditation, sondern etwas Simpleres: dass ich den ganzen Tag über zu wenig ausgeatmet hatte. Jahrelang.

Einatmen geht von allein. Es ist der Teil, der mit Aktivierung verbunden ist, mit Bereitschaft, mit „Los". Ausatmen ist der Teil, der mit Loslassen verbunden ist. Wer unter Strom steht, atmet ein und ein und ein, und das Ausatmen wird kurz und flach.

Du kannst das umdrehen. Nicht durch Willen, sondern durch Zählen. Länger aus als ein. Vier Sekunden ein, sechs Sekunden aus. Es gibt keine magische Zahl. Wichtig ist nur, dass das Ausatmen länger ist.

Das ist das erste deiner drei Werkzeuge. Du wirst es in den nächsten zwölf Tagen überall einsetzen. Heute lernst du es, wenn nichts los ist. Dann ist es da, wenn etwas los ist.

Die Übung · Die lange Ausatmung (3 Minuten)

1. Setz dich aufrecht hin. Eine Hand auf den Bauch, wenn du magst.
2. Atme durch die Nase ein und zähle dabei bis vier.
3. Atme durch den Mund oder die Nase aus und zähle bis sechs. Lass die Luft fließen, press sie nicht.
4. Wiederhole das zehnmal. Wenn sechs zu lang ist, nimm fünf. Wenn du dich leicht benommen fühlst, atme kürzer. Das ist kein Wettbewerb.
5. Zum Schluss: ein normaler Atemzug, ohne Zählen. Spür den Unterschied.

Im Alltag

Dreimal heute je fünf Atemzüge: vor dem ersten Termin, nach dem Mittagessen, bevor du nach Hause kommst oder den Laptop zuklappst.

Die Abendfrage

Wann hast du heute zum ersten Mal richtig ausgeatmet?

Tag 3 · Der Körper merkt es früher

Der Gedanke

Dein Kopf kann sich täuschen. Er kann dir erzählen, dass alles in Ordnung ist, während dein Kiefer seit Stunden zusammengebissen ist. Der Körper ist darin meistens ehrlicher. Nicht unfehlbar, aber früher.

Heute suchst du deine Stelle. Den Ort, an dem es bei dir zuerst ankommt.

Bei vielen Menschen in Stufe 3 ist es der Kiefer oder der Nacken. Bei anderen die Schultern, die sich unmerklich heben. Bei manchen der Bauch, der sich zusammenzieht, oder die Hände, die etwas festhalten, ohne Grund.

Du musst nichts verändern. Du musst nur finden. Manche finden es sofort. Andere brauchen mehrere Tage, weil sie gelernt haben, den Körper auszublenden. Das ist keine Schwäche, das ist Training. Nur in die falsche Richtung.

Wenn du die Stelle gefunden hast, merk sie dir. Sie wird in diesem Buch wiederkommen. Sie gibt dir eine Orientierung, die der Kopf allein nicht hat.

Die Übung · Der Durchgang (4 Minuten)

1. Setz dich hin, schließ die Augen oder senk den Blick.
2. Geh mit der Aufmerksamkeit langsam von oben nach unten: Stirn, Augen, Kiefer. Nacken, Schultern. Brust, Bauch. Hände. Beine, Füße.
3. Bleib an jedem Ort drei Atemzüge. Frag nur: Wie ist es hier gerade? Fest, weich, warm, kalt, nichts?
4. Wo es am deutlichsten fest ist, bleib einen Moment länger. Das ist vermutlich deine Stelle.
5. Lass sie, wie sie ist. Nicht lockern, nur kennen. Dann drei lange Ausatmungen.

Im Alltag

Prüf deine Stelle heute dreimal kurz, mitten im Tun. Ein Atemzug lang. Wie ist sie gerade?

Die Abendfrage

Wo sitzt es bei dir? Und wann am Tag war es dort am deutlichsten?

Tag 4 · Sicherheit ist eine Erfahrung, kein Gedanke

Der Gedanke

Du kannst dir hundertmal sagen, dass alles gut ist. Dein Körper glaubt es nicht, solange er es nicht spürt.

Sicherheit ist für dein Nervensystem keine Information, sondern eine Erfahrung. Ein warmer Raum. Eine Hand, die aufliegt. Ein Gewicht, das trägt. Ein Mensch, dessen Stimme ruhig ist. Das sind die Signale, auf die dein Körper reagiert. Nicht auf Argumente.

Deshalb hilft es nachts so wenig, sich zu beruhigen. Du versuchst, mit dem Kopf etwas zu erreichen, das der Körper erleben müsste.

Heute geht es darum, deinem Körper eine solche Erfahrung zu geben. Absichtlich. Es ist einfach und fühlt sich vielleicht ein wenig albern an. Mach es trotzdem.

Die Übung · Hand und Gewicht (3 Minuten)

1. Setz dich bequem hin. Leg eine Hand flach auf die Brust, die andere auf den Bauch.
2. Spür das Gewicht der Hände. Nicht drücken, nur liegen lassen.
3. Spür, wie dein Körper auf dem Stuhl aufliegt. Das Gewicht in den Oberschenkeln, in den Füßen.
4. Atme fünfmal lang aus und lass bei jedem Ausatmen das Gewicht ein Stück mehr in den Stuhl sinken.
5. Bleib noch zehn Atemzüge so. Nichts tun. Getragen werden.

Im Alltag

Finde heute einen Moment, in dem du dich für zehn Sekunden bewusst irgendwo anlehnst. Eine Wand, eine Lehne, einen Türrahmen. Lass dich tragen.

Die Abendfrage

Was hat dir heute für zehn Sekunden Ruhe gegeben? Auch wenn es klein war.

Tag 5 · Der mittlere Gang

Der Gedanke

Stufe 3 ist nicht nur Anspannung. Es ist oft ein Wechsel zwischen zwei Zuständen, die sich beide nicht gut anfühlen: unter Strom und platt. Morgens aufgedreht, nachmittags leer, abends wieder aufgedreht, nachts wach.

Dein Körper kennt eigentlich mehr als diese zwei Gänge. Er kennt auch den dazwischen: wach, aber ruhig. Aufmerksam, aber nicht alarmiert. In Stufe 3 ist dieser mittlere Gang schwer zu finden, weil das System gelernt hat, nur zwischen Vollgas und Stillstand zu wechseln.

Die Übung heute wechselt absichtlich zwischen Aktivierung und dem mittleren Gang, kurz hintereinander. Nicht um zu erschöpfen, sondern um dem Körper zu zeigen, dass er zwischen beiden wechseln kann. Dass Anspannung aufhören darf. Dass Ruhe nicht Zusammenbruch bedeutet.

Die Übung · Wechsel (4 Minuten)

1. Eine Minute Bewegung. Zügig auf der Stelle gehen, Arme schwingen, Treppe hoch, was auch immer. Du sollst es im Körper spüren.
2. Dann sofort hinsetzen. Eine Minute still. Lange Ausatmung. Spür, wie der Puls langsam runterkommt.
3. Noch einmal: eine Minute Bewegung.
4. Noch einmal: eine Minute Stille.
5. Zum Schluss ein Durchgang zu deiner Stelle. Wie ist sie jetzt?

Im Alltag

Wenn du heute merkst, dass du im Vollgas-Gang bist, geh für zwei Minuten irgendwohin. Ein Stockwerk hoch, einmal ums Gebäude. Dann zwei Minuten sitzen.

Die Abendfrage

Warst du heute eher unter Strom oder eher platt? Und gab es einen Moment dazwischen?

Tag 6 · Was der Abend mit der Nacht macht

Der Gedanke

Die Nacht beginnt nicht um drei Uhr. Sie beginnt am Abend.

Was zwischen 20 und 23 Uhr passiert, entscheidet mit darüber, ob dein Körper um drei Uhr aufwacht oder durchschläft. Nicht allein, aber mehr, als die meisten denken. Helles Licht, Bildschirme, die letzte Mail, der Film mit Spannung, das Glas Wein, das entspannt und später in der Nacht den Schlaf zerstückelt.

In Stufe 3 wird der Abend oft zum einzigen Zeitraum, in dem du nicht funktionieren musst. Also wird er vollgestopft. Mit Serien, mit Scrollen, mit Erledigen. Der Körper bekommt kein Signal, dass der Tag zu Ende ist. Er läuft weiter, nur ohne Aufgabe. Und läuft dann nachts weiter.

Heute geht es nicht darum, deinen Abend zu perfektionieren. Es geht um ein einziges Signal: einen festen Punkt, an dem der Tag aufhört.

Die Übung · Das Abendsignal (5 Minuten)

1. Leg heute einen Zeitpunkt fest, an dem der Tag endet. Nicht die Schlafenszeit. Der Zeitpunkt, an dem nichts Neues mehr beginnt. Zum Beispiel 21:30 Uhr.
2. Zu diesem Zeitpunkt: Bildschirme aus oder weg. Licht dimmen, wenn du kannst.
3. Dann fünf lange Ausatmungen, im Sitzen oder Stehen.
4. Dann eine kurze Orientierung: drei Dinge sehen, drei hören, drei spüren.
5. Was danach kommt, ist egal. Lesen, duschen, reden, ins Bett. Nur nichts Neues anfangen.

Im Alltag

Lass heute das Handy nach dem Abendsignal in einem anderen Raum. Einmal. Nur um zu sehen, wie es ist.

Die Abendfrage

Wie gehst du normalerweise ins Bett, und wie war es heute?

Tag 7 · Eine Woche

Der Gedanke

Sieben Tage. Du hast gelernt, dich zu orientieren, lang auszuatmen, deine Stelle zu finden, dem Körper Sicherheit zu geben, zwischen den Gängen zu wechseln und den Abend zu beenden.

Das ist nicht wenig. Es ist mehr, als die meisten Menschen in Stufe 3 in einem Jahr tun. Nicht, weil sie faul sind, sondern weil sie nie jemand gefragt hat.

Heute machst du den Selbsttest noch einmal. Ehrlich, nicht idealisiert. Drei Minuten. Es geht nicht um eine bessere Zahl. Es geht darum, einen Punkt zu setzen, mit dem du Tag 14 vergleichen kannst.

Manche sehen nach einer Woche schon eine Bewegung. Viele nicht. Beides ist normal. Eine Woche ist kurz, und dein Nervensystem hat Monate oder Jahre gebraucht, um dahin zu kommen, wo es ist.

Dann mach heute keine neue Übung, sondern die, die dir am meisten gebracht hat. Wiederholung ist in Stufe 3 wertvoller als Neues.

Die Übung · Standort (5 Minuten)

1. Mach den Selbsttest: julianhermsen.com/selbsttest. Beantworte die Fragen so, wie es in den letzten drei Tagen war, nicht wie du es gern hättest.
2. Notier dir das Ergebnis.
3. Dann wähl eine Übung aus dieser Woche und mach sie noch einmal.
4. Zum Schluss ein Durchgang zur Stelle. Wie ist sie heute, verglichen mit Tag 3?

Im Alltag

Erzähl heute einem Menschen in einem Satz, was du gerade machst. Nicht um Rat, nur damit es ausgesprochen ist.

Die Abendfrage

Was ist in sieben Tagen anders, auch wenn es klein ist?

Woche 2 · Der laute Kopf

Tag 8 · Gedanken sind Wetter

Der Gedanke

Jetzt, wo du eine Woche mit dem Körper gearbeitet hast, wenden wir uns dem Kopf zu. Nicht, um ihn abzuschalten. Das geht nicht, und es wäre auch nicht gut. Sondern um anders mit dem umzugehen, was er produziert.

Gedanken sind wie Wetter. Sie kommen, sie ziehen durch, sie gehen. Du kannst das Wetter nicht abstellen. Du kannst aber lernen, es zu beobachten, statt bei jedem Regen in Panik zu geraten.

In Stufe 3 werden Gedanken oft als Aufträge behandelt. Ein Gedanke an die Mail wird zum Befehl, die Mail jetzt zu beantworten. Ein Gedanke an das Gespräch morgen wird zum Befehl, es jetzt durchzuspielen. Der Kopf gibt Befehle, der Körper gehorcht, und niemand fragt, ob der Befehl sinnvoll ist.

Die erste Übung dieser Woche ist deshalb einfach: Gedanken benennen, bevor du ihnen folgst. Nicht bewerten. Nur benennen. Das ist Planen. Das ist Sorgen. Das ist Bewerten. Sobald ein Gedanke einen Namen hat, ist er ein Stück weniger Befehl und ein Stück mehr Wetter.

Die Übung · Benennen (3 Minuten)

1. Setz dich hin. Drei lange Ausatmungen.
2. Dann lass die Gedanken kommen. Du musst sie nicht einladen, sie kommen von allein.
3. Jedes Mal, wenn du einen Gedanken bemerkst, gib ihm eine Sorte: Planen. Erinnern. Sorgen. Bewerten. Wünschen. Einfach ein Wort.
4. Dann kommt der nächste. Wieder ein Wort.
5. Nach drei Minuten: Welche Sorte war heute am häufigsten?

Im Alltag

Wenn du heute merkst, dass du in einem Gedanken feststeckst, sag innerlich seinen Namen. Nur das.

Die Abendfrage

Welche Sorte Gedanken war heute am lautesten?

Tag 9 · Warum Grübeln sich wie Arbeit anfühlt

Der Gedanke

Grübeln fühlt sich produktiv an. Das ist seine Tarnung. Du denkst über ein Problem nach, also arbeitest du daran, also ist es sinnvoll. Nur dass du nach einer Stunde genau dort stehst, wo du angefangen hast.

Echtes Nachdenken kommt irgendwo an. Es endet mit einer Entscheidung, einem nächsten Schritt oder dem ehrlichen Satz: Das weiß ich jetzt nicht. Grübeln endet nie. Es dreht dieselbe Runde noch einmal, nur mit mehr Druck.

Hier kommt deine Stelle ins Spiel. Grübeln hat eine körperliche Signatur. Während du kreist, ist dein Kiefer fest, dein Nacken hart, deine Schultern oben. Dein Körper weiß vor deinem Kopf, dass du gerade nicht nachdenkst, sondern grübelst.

Das ist das zweite Werkzeug: der Ortswechsel. Grübeln ist an Orte gebunden. Am Schreibtisch, im Bett, auf der Couch läuft es besser als beim Gehen. Wenn du merkst, dass du kreist, geh. Steh auf, wechsle den Raum, tu für zwei Minuten etwas, das Hände braucht. Spül eine Tasse. Räum drei Dinge weg. Das klingt banal. Es unterbricht die Schleife zuverlässiger als jeder Vorsatz.

Die Übung · Stelle und Ortswechsel (3 Minuten)

1. Denk kurz an etwas, über das du in letzter Zeit gegrübelt hast. Nur kurz, zehn Sekunden.
2. Geh sofort zu deiner Stelle. Wie ist sie? Fest? Das ist das Signal.
3. Jetzt steh auf. Geh in einen anderen Raum oder zum Fenster.
4. Tu eine Minute lang etwas mit den Händen.
5. Dann zurück zur Stelle. Hat sich etwas verändert?

Im Alltag

Wenn du heute merkst, dass du kreist: erst zur Stelle, dann aufstehen. Die Reihenfolge ist wichtig.

Die Abendfrage

Wann hast du heute gemerkt, dass du kreist? Und wie hat sich deine Stelle dabei angefühlt?

Tag 10 · Die Frage, die der Kopf nie beantworten kann

Der Gedanke

Es gibt eine Frage, die in Stufe 3 nachts besonders laut ist. Sie lautet: Was wäre, wenn.

Was wäre, wenn das Projekt scheitert. Was wäre, wenn ich den Fehler gemacht habe. Was wäre, wenn sie recht hat. Die Frage klingt wie Vorbereitung. Sie ist es nicht. Sie hat keine Antwort, weil sie nach der Zukunft fragt, und die kennt niemand. Der Kopf kann sie nur immer wieder stellen.

Es gibt eine andere Frage, die eine Antwort hat: Was ist jetzt.

Was ist jetzt, ist: Du liegst im Bett. Es ist dunkel. Du bist müde. Das Projekt ist morgen. Jetzt ist nichts zu tun. Das ist keine Beschwichtigung. Das ist eine Beschreibung.

Du wirst merken, dass der Kopf diese Frage nicht mag. Sie ist ihm zu langweilig. Er will zurück zu „Was wäre, wenn", weil dort mehr los ist. Lass ihn. Und stell die Frage noch einmal.

Eine Sache möchte ich hier dazusagen: Hinter dem „Was wäre, wenn" steckt bei vielen Menschen eine Stimme, die nicht zufrieden ist. Die immer noch einen Grund findet, warum es nicht reicht. Woher diese Stimme kommt und wie man sie vom eigenen Wert trennt, ist ein eigenes Thema. Es passt nicht in 14 Tage, und ich habe ihm im Videokurs „Ruhig trotz Verantwortung" ein ganzes Modul gewidmet. Hier bleiben wir bei dem, was heute geht: der Frage, die eine Antwort hat.

Die Übung · Die andere Frage (3 Minuten)

1. Nimm ein „Was wäre, wenn", das dich in letzter Zeit beschäftigt hat. Sprich es innerlich aus.
2. Spür kurz, was es im Körper macht. Deine Stelle.
3. Dann stell die andere Frage: Was ist jetzt? Beantworte sie in drei nüchternen Sätzen. Ich sitze hier. Es ist Dienstag. Das Gespräch ist am Donnerstag.
4. Drei lange Ausatmungen.
5. Noch einmal: Was ist jetzt?

Im Alltag

Jedes „Was wäre, wenn", das dir heute begegnet, bekommt ein „Was ist jetzt" hinterher. Nicht als Kampf. Als Gegengewicht.

Die Abendfrage

Welche Frage hast du dir heute zum zehnten Mal gestellt?

Tag 11 · Eine Sache ganz

Der Gedanke

Im Tempel wird Tee nicht nebenbei getrunken. Man setzt sich, man hält die Schale, man trinkt. Dann steht man auf. Ich fand das am Anfang übertrieben. Nach ein paar Wochen fand ich es das Normalste der Welt, und meinen Alltag davor seltsam: Kaffee beim Gehen, Essen beim Lesen, Gespräche beim Tippen.

In Stufe 3 wird fast alles nebenbei getan. Das ist kein Charakterfehler, es ist die Folge von zu viel. Wer zu viel hat, parallelisiert. Aber der Körper kann nicht parallelisieren. Er ist immer nur an einem Ort. Wenn der Kopf an drei Orten ist, entsteht genau die Spannung, die du nachts spürst.

Heute geht es um eine einzige Handlung, die du ganz tust. Nicht als Achtsamkeitsübung mit Anspruch. Einfach eine Sache, bei der du da bist. Die Dusche. Der Weg zum Auto. Das Zähneputzen. Es ist egal, welche.

Die Übung · Ganz (5 Minuten)

1. Wähl eine Handlung, die du heute ohnehin tust und die etwa fünf Minuten dauert.
2. Bevor du beginnst: drei lange Ausatmungen.
3. Dann tu sie. Nur sie. Kein Handy, kein Podcast, kein Gedanke an danach. Wenn der Kopf abschweift, hol ihn zurück zu den Händen, dem Wasser, dem Weg.
4. Du wirst oft abschweifen. Das ist die Übung, nicht das Scheitern.
5. Danach: Wie ist deine Stelle?

Im Alltag

Iss heute eine Mahlzeit ohne Bildschirm. Eine.

Die Abendfrage

Was hast du heute ganz getan?

Tag 12 · Aufmerksamkeit ist ein Muskel, kein Schalter

Der Gedanke

Du hast in den letzten Tagen gemerkt, dass dein Kopf abschweift. Ständig. Und vielleicht hast du dir das vorgeworfen: „Ich kann mich nicht mal fünf Minuten konzentrieren."

Das ist ein Missverständnis darüber, was Aufmerksamkeit ist. Sie ist kein Schalter, den man umlegt und der dann anbleibt. Sie ist ein Muskel. Und ein Muskel wird nicht dadurch stärker, dass er nie nachgibt, sondern dadurch, dass er nach dem Nachgeben wieder arbeitet.

Jedes Mal, wenn du merkst, dass du abgeschweift bist, und zurückkommst, ist eine Wiederholung. Das Zurückkommen ist die Übung. Nicht das Dableiben.

In Stufe 3 ist dieser Muskel oft schwach, nicht weil du schwach bist, sondern weil er seit Monaten gegen zu viel Lärm arbeiten muss. Heute trainierst du ihn mit etwas Einfachem: Atemzüge zählen. Bis zehn. Wenn du abschweifst, fängst du bei eins an. Ohne Vorwurf. Wer in fünf Minuten nie über vier hinauskommt, hat trotzdem gut trainiert.

Die Übung · Bis zehn (5 Minuten)

1. Setz dich hin, Augen zu oder Blick gesenkt.
2. Zähl deine Ausatmungen. Eins. Zwei. Drei.
3. Wenn du bei zehn bist, fang wieder bei eins an.
4. Wenn du merkst, dass du beim Zählen woanders warst, fang bei eins an. Jedes Mal.
5. Nach fünf Minuten hör auf. Egal, wo du bist.

Im Alltag

Zähl heute in einer Wartesituation (Ampel, Schlange, Ladebalken) zehn Atemzüge, statt zum Handy zu greifen.

Die Abendfrage

Wie oft bist du heute zurückgekommen? Das ist die Zahl, die zählt.

Tag 13 · Nachts um drei

Der Gedanke

Jetzt kommt die Nacht. Die Kurzfassung des Nachtprotokolls kennst du vom Anfang des Buches, vielleicht hast du sie schon gebraucht. Heute bekommt es seinen vollen Ablauf. Und jetzt kann es ihn tragen, weil die lange Ausatmung und der Ortswechsel inzwischen in dir sind und nicht mehr nur auf dem Bildschirm stehen.

Um drei Uhr nachts ist dein Körper in einem Zustand, in dem alles schlimmer aussieht. Das ist keine Einbildung, das ist Biologie: Stresshormone steigen gegen Morgen natürlich an, der Tiefschlaf nimmt ab, und ohne Ablenkung werden Gedanken lauter. Fast jeder Mensch wacht nachts kurz auf. Der Unterschied ist, was dann passiert.

Was dann nicht helfen wird: kämpfen. Sich zwingen, einzuschlafen. Auf die Uhr schauen und rechnen, wie viele Stunden noch bleiben. Das Problem jetzt lösen wollen.

Was helfen kann, ist das dritte Werkzeug, das Nachtprotokoll. Ein fester Ablauf, den du nicht mehr entscheiden musst, weil er feststeht. Lies ihn heute ein paar Mal, damit er um drei Uhr da ist, ohne dass du nachdenken musst.

Und noch einmal, weil es wichtig ist: Wenn das seit Monaten mehrmals pro Woche so ist, geh zum Arzt. Das Protokoll hilft in einzelnen Nächten. Es ist keine Behandlung.

Die Übung · Das Nachtprotokoll (zum Lernen, 5 Minuten)

Lies es heute zweimal durch. Dann weißt du es.

1. **Nicht auf die Uhr schauen.** Dreh den Wecker um, leg das Handy weg. Die Uhrzeit zu kennen, macht dich nur wacher.
2. **Orientierung im Dunkeln.** Drei Dinge spüren: die Decke, die Matratze, die Luft im Raum. Du bist hier. Es ist Nacht. Es ist nichts zu tun.
3. **Zehn lange Ausatmungen.** Vier ein, sechs aus. Nicht, um einzuschlafen. Nur, um den Körper runterzuholen.
4. **Der Satz.** Wenn ein Gedanke kommt: „Das kann bis morgen warten." Nicht diskutieren. Nur der Satz.
5. **Der Ortswechsel.** Wenn du nach etwa zwanzig Minuten immer noch hellwach bist, steh auf. Geh in einen anderen Raum, bei schwachem Licht. Tu etwas Langweiliges, lies etwas Unaufregendes. Geh zurück, wenn du müde wirst. Das Bett ist zum Schlafen da, nicht zum Grübeln.

Im Alltag

Richte heute Abend dein Schlafzimmer für das Protokoll ein: Uhr umdrehen, Handy raus, ein Buch oder etwas Langweiliges in einem anderen Raum bereitlegen.

Die Abendfrage

Wie war die letzte Nacht, ohne Bewertung? Nur beschreiben.

Tag 14 · Zwei Wochen

Der Gedanke

Vierzehn Tage. Drei Werkzeuge: die lange Ausatmung, der Ortswechsel, das Nachtprotokoll. Eine Stelle, die du jetzt kennst. Und die Unterscheidung zwischen Grübeln, Sorgen und Anspannung, die dir sagt, welches Werkzeug gerade dran ist.

Heute machst du den Selbsttest ein zweites Mal. Vergleich das Ergebnis mit Tag 7 und mit deinem allerersten Ergebnis vor diesem Buch.

Wenn sich die Zahl bewegt hat, gut. Wenn nicht, schau auf das andere: Schläfst du anders ein? Merkst du deine Stelle früher? Gibt es Momente am Tag, in denen du ausatmest, ohne nachzudenken? Das sind die Veränderungen, die bleiben, und sie zeigen sich in einem Test nicht immer.

Und dann eine ehrliche Frage, die nur du beantworten kannst: Was brauchst du als Nächstes? Für manche reicht das, was jetzt da ist. Sie üben weiter und kommen damit zurecht. Für andere hat sich in diesen zwei Wochen gezeigt, dass das, was sie festhält, tiefer liegt als Atem und Aufmerksamkeit. Beides ist in Ordnung. Im letzten Teil dieses Buches zeige ich dir, wie es weitergehen kann. Die Entscheidung liegt bei dir.

Die Übung · Standort und Auswahl (5 Minuten)

1. Selbsttest: julianhermsen.com/selbsttest. Ehrlich, wie es in den letzten drei Tagen war.
2. Vergleich es mit Tag 7 und mit deinem allerersten Ergebnis.
3. Wähl die drei Übungen aus diesen zwei Wochen, die du behalten willst. Nicht mehr als drei.
4. Leg fest, wann sie stattfinden. Morgens, mittags, abends. Ohne Zeitpunkt findet nichts statt.
5. Ein letzter Durchgang zur Stelle. Wie ist sie heute?

Im Alltag

Schreib dir die drei Übungen irgendwohin, wo du sie siehst. Sperrbildschirm, Notizzettel, Kalender.

Die Abendfrage

Was ist anders als an Tag 1? Und was noch nicht?

Teil 3 · Danach

Die Notfallkarte

Mach einen Screenshot von dieser Seite. Sie ist für die Momente, in denen du nicht nachdenken willst.

Wenn du merkst, dass du unter Strom stehst:

Zehn lange Ausatmungen. Vier ein, sechs aus. Dann zur Stelle.

Wenn du merkst, dass du kreist:

Erst zur Stelle. Dann aufstehen. Zwei Minuten etwas mit den Händen tun.

Wenn das „Was wäre, wenn" kommt:

Was ist jetzt? Drei nüchterne Sätze.

Wenn du nachts wach wirst:

Uhr weg. Orientierung im Dunkeln. Zehn Ausatmungen. „Das kann bis morgen warten." Nach etwa zwanzig Minuten noch hellwach: aufstehen.

Wenn nichts davon geht:

Dann geht nichts davon. Das ist ein Tag, an dem du nur funktionierst. Morgen ist ein anderer.

Der Plan für den nächsten lauten Tag

Er wird kommen. Ein Tag, an dem alles gleichzeitig kommt, deine Stelle hart ist wie an Tag 1 und die Nacht wieder um drei Uhr beginnt. Das ist kein Rückfall. Das ist Stufe 3, die sich meldet, weil das Leben sich meldet.

Was den Unterschied macht, ist nicht, dass der Tag nicht kommt. Es ist, dass du einen Plan hast, bevor er da ist.

Beantworte diese vier Fragen, solange es ruhig ist. Schreib die Antworten dorthin, wo die Notfallkarte liegt.

1. Woran merke ich, dass es ein lauter Tag wird? (Meistens an der Stelle, manchmal am Tonfall, manchmal am Kaffee.)
2. Welche eine Übung mache ich dann, egal was sonst ansteht?
3. Was lasse ich an diesem Tag weg? (Eine Sache. Der Termin, der nicht sein muss. Die Nachricht, die bis morgen warten kann.)
4. Wem sage ich, dass es ein lauter Tag ist? (Ein Mensch. Ein Satz. Mehr nicht.)

Wie es weitergehen kann

Du hast zwei Wochen mit mir gearbeitet. Jetzt stehen dir drei Wege offen. Ich beschreibe alle drei ehrlich, auch wofür sie nicht gemacht sind. Du entscheidest.

1

Allein weiter

Du übst die drei Werkzeuge weiter und machst in vier Wochen den Selbsttest erneut. Das kostet nichts, und für viele Menschen in Stufe 3 reicht es. Es reicht dann, wenn deine Unruhe vor allem aus zu viel Tempo kommt und die Werkzeuge greifen. Es reicht nicht, wenn du beim Üben gemerkt hast, dass unter der Unruhe eine Stimme sitzt, die dich antreibt, und dass die Stimme sich von Atemübungen nicht beeindrucken lässt.

2

Tiefer, in deinem Tempo

„Ruhig trotz Verantwortung" ist mein Videokurs. Zwölf Module, die du in deinem eigenen Rhythmus bearbeitest. Er beginnt dort, wo dieses Buch aufhört: beim Verstehen des eigenen Musters. Dann geht es um die Verbindung zwischen Leistung und Selbstwert, die bei vielen Menschen in Stufe 3 die eigentliche Antriebsfeder ist, und am Ende um die Frage, wer du bist, wenn du nicht funktionierst. Er ist für dich gemacht, wenn du Dinge gern selbst durchdenkst und Zeit über Wochen investieren willst. Er ist nicht für dich gemacht, wenn du gerade zu erschöpft bist, um dir noch einen Kurs vorzunehmen, oder wenn du jemanden brauchst, der dir direkt gegenübersitzt.

julianhermsen.com/ruhigtrotzverantwortung

3

Persönlich

Eine Einzelsitzung ist eine Stunde mit mir, für ein Thema, das du nicht allein sortiert bekommst. Keine Verpflichtung zu mehr. Sie passt, wenn du in diesen zwei Wochen auf etwas gestoßen bist, das größer ist als eine Übung, und du eine zweite Perspektive willst, die ehrlich ist. Sie passt nicht, wenn du eigentlich nur bestätigt bekommen willst, dass alles in Ordnung ist. Dafür bin ich der Falsche.

julianhermsen.com/einzelsitzung

Welchen Weg du auch wählst: Die drei Werkzeuge nimmst du mit. Sie gehören jetzt dir.

Wann du dir mehr holen solltest

Es gibt Momente, in denen ein Buch, ein Kurs oder eine Sitzung nicht die richtige Antwort sind. Ich nenne sie, weil es wichtig ist:

- Wenn du seit mehr als drei Monaten in drei oder mehr Nächten pro Woche schlecht schläfst: Hausarzt, Abklärung, gegebenenfalls spezialisierte Schlafbehandlung.
- Wenn du seit mehr als zwei Wochen fast durchgehend niedergeschlagen bist, kaum noch Freude empfindest oder dich hoffnungslos fühlst: Hausarzt oder Psychotherapie. Terminvermittlung unter 116 117.
- Wenn Gedanken auftauchen, dir etwas anzutun: Telefonseelsorge 0800 111 0 111, jederzeit. Bei akuter Gefahr 112.

Das sind keine Zeichen von Schwäche. Das sind Zeichen, dass dein System mehr braucht, als Selbsthilfe leisten kann. Sich das zu holen, ist der klügste Schritt, den es gibt.

Rechtlicher Hinweis

Dieses Arbeitsbuch dient der persönlichen Entwicklung und der Selbstreflexion. Es stellt keine Diagnose, verspricht keine Heilung und ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung. Das Ergebnis des Selbsttests ist eine Selbsteinschätzung zur Orientierung, kein medizinischer Befund. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende dich bitte an eine medizinisch qualifizierte Fachperson. Die beschriebenen Übungen führst du eigenverantwortlich durch. Brich eine Übung ab, wenn sie dir nicht guttut.

Quellen

Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience, 10*(6), 410–422.

Lehrer, P. M., Kaur, K., Sharma, A., Shah, K., Huseby, R., Bhavsar, J., & Zhang, Y. (2020). Heart rate variability biofeedback improves emotional and physical health and performance: A systematic review and meta analysis. *Applied Psychophysiology and Biofeedback, 45*(3), 109–129.

McEwen, B. S. (2007). Physiology and neurobiology of stress and adaptation: Central role of the brain. *Physiological Reviews, 87*(3), 873–904.

Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science, 3*(5), 400–424.

Porges, S. W. (2011). *The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, and Self-Regulation*. W. W. Norton & Company.

Riemann, D., Espie, C. A., Altena, E., et al. (2023). The European Insomnia Guideline: An update on the diagnosis and treatment of insomnia 2023. *Journal of Sleep Research, 32*(6), e14035.

Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Scribner.

Julian Hermsen

Psychologe (M.Sc.) · SPIEGEL-Bestsellerautor · Mönch auf Zeit

julianhermsen.com