

**MEHR (ER)LEBEN MIT SYSTEM  
MEHR ZEIT & ERFOLG DURCH KURZSCHLAF**

# **DER 24H-LIFESTYLE**

**PETER NEUMANN**

# 1 Impressum

Peter Neumann

Mehr (er)leben mit System: Der 24h-Lifestyle

© Peter Neumann

Version 1.3

Stand: 2013-12-10

Verantwortlich für den Inhalt:

Peter Neumann

Ahrensfelder Stieg 27

D-22926 Ahrensburg

Neue Versionen dieses Buches werden den Käufern der eBook-Ausgabe als Update zur Verfügung gestellt.

Ich bitte daher herzlich um Feedback, Korrekturen, Ergänzungen und Verbesserungsvorschläge direkt an [24h-Lifestyle@24h-Lifestyle.de](mailto:24h-Lifestyle@24h-Lifestyle.de), damit sie anderen Lesern zugutekommen.

Alle Rechte vorbehalten, insbesondere das Recht der mechanischen, elektronischen oder fotografischen Vervielfältigung, der Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen, des Nachdrucks in Zeitschriften oder Zeitungen, des öffentlichen Vortrags, der Verfilmung oder Dramatisierung, der Übertragung durch Rundfunk, Fernsehen oder Video. Dies sowohl für einzelne Text- und Bildteile als auch für die Übersetzung in andere Sprachen.

Haftungsausschluss des Autors:

Die Informationen dieses Buches werden zu Lehrzwecken zur Verfügung gestellt. Jeder Leser ist selbst verantwortlich für das, was er tut.

## 2 Widmung

Dieses Buch widme ich meinen Kindern.

Sie sind mir sehr wichtig und ich liebe sie sehr.

Ich freue mich, dass es ihnen gut geht und sie mit Freude und Zuversicht ihren Weg machen können.

Liebe Kinder:

Seid von dieser Stelle aus ganz lieb begrüßt!

Darüber hinaus danke ich meinen Eltern für alles, was sie für mich getan haben.

Sie haben mir ein sicheres behütetes Zuhause gegeben und die Möglichkeit, mich körperlich und geistig zu entfalten und damit die Grundlagen zu legen für meine spätere Weiterentwicklung über all das hinaus, was sie mir bereits auf meinen Weg mitgaben.

Liebe Eltern:

Ich hoffe, dass Euch noch viele schöne Jahre vergönnt sind!

Und ich danke den vielen Menschen, mit denen ich interessante Gespräche geführt habe und die mich durch ihr Feedback weitergebracht haben.

Liebe Gesprächspartner in Seminaren und Workshops, im Cyberspace und im „echten“ Leben:

Danke für all die vielen guten Gespräche und Anregungen. Ich freue mich auf viele weitere Anregungen und Gespräche zu drölf tausend verschiedenen interessanten Themen und natürlich zu diesem Buch.

- 3 Inhaltsverzeichnis
- 1 Impressum
- 2 Widmung
- 3 Inhaltsverzeichnis
- 4 Einleitung
  - 4.1 Der Stil
  - 4.2 Hallo!
- 5 Vorwort
- 6 Was sagen Andere über dieses Buch?
  - 6.1.1 Echt tolle Infos und super geschrieben
  - 6.1.2 Alleine beim Lesen bin ich hellwach. Scheint mich unterbewusst zu programmieren :-)
  - 6.1.3 Positiv überrascht!
- 7 Worum geht es?
- 8 Wer bin ich?
- 9 Wer bist Du?
- 10 Für wen ist dieses Buch?
- 11 Dieses Buch ist besonders
- 12 Risiken und Nebenwirkungen
  - 12.1 Auf eigene Verantwortung
  - 12.2 Dauerhafter Schlafmangel ist nicht gesund
  - 12.3 Jugendfrei ab 20
  - 12.4 Nicht für Epileptiker

- 12.5 Keine Langzeitstudien
- 12.6 Anstrengende Anpassung
- 12.7 Willenskraft für die Umstellung
- 12.8 Genauere Planung des Tagesablaufs
- 12.9 Wertigkeit von Tages- und Nachtzeit
- 12.10 Dr. Seltsam oder wie ich lernte, das Wachsein zu lieben
- 12.11 Körperliche Freuden
- 12.12 Saftbedarf
- 12.13 Pünktliches Schlafen
- 13 Schlaf – Was ist das?
  - 13.1 Zirkadianer Rhythmus
  - 13.2 Schlaf-Phasen
    - 13.2.1 Wachsein
    - 13.2.2 Leichter Schlaf
    - 13.2.3 REM-Schlaf
    - 13.2.4 Tiefschlaf
  - 13.3 Melatonin
  - 13.4 Schlafkatalepsie
  - 13.5 Hypnagogie
  - 13.6 Luzider Traum
    - 13.6.1 Techniken zur Induzierung luzider Träume
  - 13.7 Einschlaf latenz
- 14 Mehrphasenschlaf – Was ist das?

- 14.1 Änderungen des Schlafverhaltens im Verlauf der individuellen Entwicklung
- 14.2 Mehrphasenschlaf in anderen Kulturen
  - 14.2.1 Mehrphasiges Schlafverhalten von Naturvölkern
  - 14.2.2 Das Blitznickerchen in Japan - Inemuri
  - 14.2.3 Power Napping in den USA
- 14.3 Kernschlaf
- 14.4 Nickerchen

## 15 Aber das geht doch nicht!?

- 15.1 Schlafverhalten vor der industriellen Revolution
- 15.2 Schlafverhalten während der industriellen Revolution
- 15.3 Schlafverhalten nach der industriellen Revolution
- 15.4 Wie gesund ist Mehrphasenschlaf?
- 15.5 Steigerung der Effektivität und Effizienz anstatt Mehrphasenschlaf?
- 15.6 Ist Mehrphasenschlaf nicht unnatürlich?

## 16 Und es geht doch!

- 16.1 Wie viel Schlaf brauchst Du wirklich?
- 16.2 Modernes Schlafen in einer modernen Welt
- 16.3 Ich zum Beispiel
  - 16.3.1 Monophasiger Frühaufsteher in der Schulzeit
  - 16.3.2 Mehrphasige Wechselschichten in der Bundeswehrzeit

- 16.3.3 Monophasiger Spätaufsteher im Studium
- 16.3.4 Normalschläfer durch Beruf und Familie
- 16.3.5 Designer meines Schlafrhythmus
- 16.4 Berühmte Mehrphasenschläfer
- 17 Auswirkungen der Nickerchen
- 18 Warum bin ich Mehrphasenschläfer geworden?
- 19 Warum willst Du Mehrphasenschläfer werden?
  - 19.1 Mehr freie Zeit
  - 19.2 Mehr Entfaltungsmöglichkeiten
  - 19.3 Mehr Gesundheit
  - 19.4 Kein Jetlag
  - 19.5 Besseres Gedächtnis, leichteres Lernen
  - 19.6 Höhere Produktivität
  - 19.7 Mehr Träume und bessere Erinnerungen daran
- 20 Schlafstörungen
- 21 Gehe sorgsam mit Deiner Zeit um!
  - 21.1 Zeitkiller killen!
- 22 Fasse einen Entschluss!
  - 22.1 Entschluss zum Zeitreichtum
  - 22.2 Entschluss zum Genuss
- 23 Guten Schlaf designen

## 24 Die Schlafsysteme

### 24.1 Darstellung

- 24.1.1 Grafiken
- 24.1.2 Länge der Schlaf- und Wachperioden
- 24.1.3 Farbcode
- 24.1.4 Uhrzeiten der Schlafperioden
- 24.1.5 Benennung der Schlafsysteme

### 24.2 Monophasic

- 24.2.1 Schlafperioden von Monophasic
- 24.2.2 Eigenschaften von Monophasic

### 24.3 Siesta

- 24.3.1 Schlafperioden von Siesta
- 24.3.2 Eigenschaften von Siesta

### 24.4 Biphasic

- 24.4.1 Schlafperioden von Biphasic
- 24.4.2 Eigenschaften von Biphasic

### 24.5 Everyman2

- 24.5.1 Schlafperioden von Everyman2
- 24.5.2 Eigenschaften von Everyman2

### 24.6 Everyman3

- 24.6.1 Schlafperioden von Everyman3
- 24.6.2 Eigenschaften von Everyman3

### 24.7 Everyman4

- 24.7.1 Schlafperioden von Everyman4
- 24.7.2 Eigenschaften von Everyman4

### 24.8 Dymaxion4

- 24.8.1 Schlafperioden von Dymaxion4



- 24.8.2 Eigenschaften von Dymaxion4
- 24.9 Dymaxion5
  - 24.9.1 Schlafperioden von Dymaxion5
  - 24.9.2 Eigenschaften von Dymaxion5
- 24.10 Uberman6
  - 24.10.1 Schlafperioden von Uberman6
  - 24.10.2 Eigenschaften von Uberman6
- 24.11 Naptation8
  - 24.11.1 Schlafperioden von Naptation8
  - 24.11.2 Eigenschaften von Naptation8
- 24.12 Naptation9
  - 24.12.1 Uhrzeiten der Schlafperioden
  - 24.12.2 Eigenschaften
- 24.13 Nap9/6
  - 24.13.1 Uhrzeiten der Schlafperioden
  - 24.13.2 Eigenschaften
- 24.14 Nap9/4,5
  - 24.14.1 Uhrzeiten der Schlafperioden
  - 24.14.2 Eigenschaften
- 24.15 Nap9/3
  - 24.15.1 Uhrzeiten der Schlafperioden
  - 24.15.2 Eigenschaften
- 24.16 Nap9/1,5
  - 24.16.1 Uhrzeiten der Schlafperioden
  - 24.16.2 Eigenschaften
- 24.17 Naptation12
  - 24.17.1 Uhrzeiten der Schlafperioden

24.17.2 Eigenschaften

24.18 Flexman

24.19 Gleichmäßige Verteilung der  
Schlafperioden

24.20 Die SPAMAYL-Methode

25 Was haben andere bereits gemacht?

26 Was kannst Du besser machen?

26.1 Rituale schaffen

26.1.1 Ritual für das Schlafengehen

26.1.2 Ritual für das Aufstehen

26.2 Zeitraum für die Umstellung

27 Gewohnheiten als Erfolgsfaktor

27.1 Was haben Gewohnheiten mit dem  
Schlafen zu tun?

27.2 Gewohnheiten ändern

27.2.1 Reiz/Reaktion-Unterbrechungsstrategie

27.2.1.1 Beispiel - Meine Vorbereitung auf den 24h-  
Lifestyle

27.3 Ziele erreichen leicht gemacht

27.3.1 Kill the deadline!

27.3.2 The secret of winning is beginning!

27.3.3 Take baby steps!

27.3.4 Zusammenfassung

27.4 Vision Wall

27.4.1 Stelle Dir das Ergebnis vor!

27.4.2 Lerne für die Zukunft!

- 27.4.3 Erstelle Deine Vision Wall!
- 27.4.4 Beispiel für eine Vision Wall
- 27.4.5 Literatur
- 27.4.6 Zusammenfassung

## 28 Entspannung und Meditation

### 28.1 Entspannung

### 28.2 Meditation

### 28.3 Entspannung durch Atemübungen

#### 28.3.1 Was hat Atmung mit Entspannung zu tun?

#### 28.3.2 Atemübungen

##### 28.3.2.1 Kreis-Atmen

#### 28.3.3 Literatur

##### 28.3.3.1 Die wunderbare Heilkraft des Atmens

#### 28.3.4 Zusammenfassung

### 28.4 Die Zeitreise-Meditation

#### 28.4.1 Wozu dient die Zeitreise-Meditation?

#### 28.4.2 Wie gehe ich meditativ auf eine Zeitreise?

#### 28.4.3 Zusammenfassung

### 28.5 Elman-Induktion

#### 28.5.1 Literatur zur Elman-Induktion

#### 28.5.2 Die Elman-Auto-Induktion

##### 28.5.2.1 24h-Lifestyle-Übung – Dein eigenes Skript für die Elman-Induktion

## 29 Das 24h-Lifestyle-System für leichte Adaption

### 29.1 Überblick

### 29.2 Was ist für die Adaption wichtig?

## 29.3 Voraussetzungen

29.3.1 Mindestalter

29.3.2 Klares Ziel

## 29.4 Hilfsmittel

29.4.1 Gymnastikball

29.4.2 Bequeme Kopfhörer

29.4.3 Wecker

29.4.3.1 Wecker für unterwegs

29.4.4 Licht

29.4.4.1 Strahlende Helligkeit für Kurzsichtige

29.4.4.2 Vom Smartphone gesteuerte LED-Leuchten

29.4.4.3 Lichttherapie

29.4.5 Sleeptracker

29.4.5.1 Zeo

29.4.5.1.1 Inbetriebnahme

29.4.5.1.2 Weiterführende Informationen

29.4.6 24-Stunden-Uhr

29.4.7 Ohrstöpsel und Schlafmaske

29.4.8 Schlafmatte

29.4.9 Bücher, Spiele, Filme, ...

29.4.10 Meditation

29.4.11 NextAction-Card

29.4.12 24h-Plan

29.4.13 24/7/365-Fitnessstudio

29.4.14 EnergyPod

29.4.15 f.lux

29.4.16 Warmes Bad

29.4.17 Romane

## 29.5 Vorbereitung

- 29.5.1 Suche Gleichgesinnte!
- 29.5.2 Etabliere Gewohnheiten!
- 29.6 Einschlafen
- 29.7 Aufstehen
  - 29.7.1 Ritual für das Aufstehen
    - 29.7.1.1 Beispiel eines Rituals für das Aufstehen
  - 29.7.2 Tipps für das Aufstehen
  - 29.7.3 Nickerchen im Sessel oder auf der Couch
  - 29.7.4 Verschlafen? Weitermachen!
- 29.8 Wach bleiben!
  - 29.8.1 Tätigkeiten für müde Phasen
- 29.9 Sport & Fitness
- 29.10 Ernährung
  - 29.10.1 Grundregeln
  - 29.10.2 Meide aufputschende und beruhigende Substanzen!
  - 29.10.3 Ernähre Dich kohlenhydratarm!
  - 29.10.4 Nach dem Aufstehen essen anstatt vor dem Schlafengehen!
  - 29.10.5 Saft- und kraftvoll
- 29.11 Schrittweise Umstellung
  - 29.11.1 Graduelle Anpassung durch stufenweisen Wechsel des Schlafsystems
  - 29.11.2 Graduelle Anpassung der Dauer der Nickerchen
  - 29.11.3 Die Zeitplanung der Adaption
  - 29.11.4 Beginne die Umstellung mit einem Paukenschlag!
  - 29.11.5 Pfade zum Zielsystem

- 29.11.5.1 Monophasic => Naptation => Dymaxion
  - 29.11.5.1.1 Monophasic
  - 29.11.5.1.2 Nap9/6
  - 29.11.5.1.3 Nap9/4,5
  - 29.11.5.1.4 Nap9/3
  - 29.11.5.1.5 Nap9/1,5
  - 29.11.5.1.6 Naptation9
  - 29.11.5.1.7 Naptation8
  - 29.11.5.1.8 Nap8-1
  - 29.11.5.1.9 Nap8-2
  - 29.11.5.1.10 Dymaxion5
  - 29.11.5.1.11 Dymaxion4

## 29.12 Schnellpfade

## 29.13 Mehrphasenschlaf außer Haus

## 29.14 Temporäre Änderungen des Schlafsystems

### 29.14.1 Krankheit

### 29.14.2 Körperliche Belastung

## 29.15 Wie passt Mehrphasenschlaf zum Arbeitsleben?

## 29.16 Carpe diem! Carpe noctem!

## 29.17 Wann stellt sich der Erfolg ein?

# 30 Bonusmaterial

## 30.1 Wofür Bonusmaterial?

## 30.2 Bonusmaterial im Überblick

## 30.3 Einführung zu meinen Büchern

## 30.4 Formulare

### 30.4.1 Formular „Entschluss zum Zeitreichtum“

### 30.4.2 Formular „Mein Nutzen vom Zeitreichtum“

- 30.4.3 Formular „Entschluss zum Genuss“
- 30.4.4 Formular „Mein Nutzen vom Genuss“
- 30.5 Kurzfassungen
  - 30.5.1 Dinge die Du lassen kannst
  - 30.5.2 Dinge, die Du berücksichtigen solltest
- 30.6 Videos
- 30.7 Broken Links
- 30.8 Newsletter
- 31 Only action brings satisfaction!
- 32 Danksagung
- 33 Schlusswort
  - 33.1 Lehrmaterial
  - 33.2 Workshops
  - 33.3 Kontakt
  - 33.4 Auf geht's und viel Spaß!
- 34 Anhang
  - 34.1 Anhang A - Allgemeines zu eBooks
  - 34.2 Anhang B - Optische Darstellung
    - 34.2.1.1 Querverweis
    - 34.2.1.2 Hervorhebung
    - 34.2.1.3 Link
    - 34.2.1.4 Leitsatz
    - 34.2.1.5 Grafik
  - 34.3 Anhang C - Begriffe
    - 34.3.1 Hacking

## 34.4 Anhang D - Änderungshistorie

## 34.5 Anhang E - Quellen und Verweise

### 34.5.1 Internet

#### 34.5.1.1 Podcasts

#### 34.5.1.2 Wikipedia

### 34.5.2 Literatur

#### 34.5.3 At Day's Close

#### 34.5.4 Why We Nap

## 34.6 Anhang F - Meine Bücher

### 34.6.1 Der 24h-Lifestyle

### 34.6.2 Die Tagessparplan-Methode

### 34.6.3 Beginne mit dem Beenden!

## 34.7 Anhang G – Weitere Produkte

### 34.7.1 Die besten Denkanstöße für Persönlichkeitsentwicklung & Geld

## 35 Das Vorwort als Nachwort

### 35.1 Vorwort zu Version 1.3

### 35.2 Vorwort zu Version 1.2

### 35.3 Vorwort zu Version 1.1

### 35.4 Vorwort zu Version 1.0



## 4 Einleitung

### 4.1 Der Stil

Der eigene Lifestyle und Umgang mit kostbarer Lebenszeit ist ein wichtiges Thema.

Schön wäre es also, wenn Du Dich beim Lesen dieses Buches fühlst wie in der Unterhaltung mit einem guten Freund. Deshalb spreche ich Dich mit „Du“ an anstatt mit gestelzten Umschreibungen wie "der geneigte Leser". Analog spreche ich von mir in der Ich-Form anstelle steifer Formulierungen wie "der Autor dieses Buches".

Zudem verzichte ich auf die sperrige /in-Schreibweise und andere Schreibweisen, die das Lesen erschweren ohne etwas zum Inhalt beizutragen. Ich verwende sowohl im Singular als auch im Plural die herkömmliche Schreibweise.

Das erleichtert mir das Schreiben und Dir das Lesen.

### 4.2 Hallo!

Ich begrüße Dich ganz herzlich und gratuliere Dir!

Denn Du hast Dich entschlossen, Dir mehr freie Zeit zu verschaffen und damit mehr aus Deinem Leben zu machen als bisher.

Mit dem 24h-Lifestyle kannst Du Dein Leben freudvoller, erlebnisreicher und erfolgreicher gestalten.

Ich selbst folgte noch vor 2 Jahren einem klassischen Tagesablauf und war teilweise frustriert, weil ich wegen meines starken beruflichen Einsatzes als IT-Consultant zu wenig Zeit für meine weitreichenden anderen Interessen hatte.

Im Zuge meiner Beschäftigung mit NLP (Neurolinguistische Programmierung) stieß ich auf viele interessante mit Persönlichkeitsentwicklung zusammenhängende Themen und eines davon war der Mehrphasenschlaf.

Seitdem habe ich mich intensiv damit befasst und eine Methode entwickelt, erfolgreich auf Mehrphasenschlaf zu wechseln. Denn die alten Methoden führten beim größten Teil der Leute, die den Umstieg versucht hatten, zum Scheitern.

Jetzt kannst Du mit meiner neuen Methode auf einfachere Weise auf einen neuen Lifestyle wechseln mit Möglichkeiten, von denen Du früher nur träumen konntest.

Lange war Mehrphasenschlaf in Deutschland ein Thema für Randgruppen, die als skurrile Typen betrachtet wurden, wenn man sie überhaupt zur Kenntnis nahm.

Doch die Welt dreht sich immer schneller und es gibt so viel zu entdecken und zu tun, dass immer mehr Menschen nach Wegen suchen, zu mehr Zeit für ihre Aktivitäten zu kommen. Daher möchte ich jetzt auch im deutschsprachigen Raum möglichst vielen Menschen näher bringen, wie sie ihre Ziele einfacher und leichter erreichen können, indem sie auf den 24h-Lifestyle umsteigen.

Mache Dich mit diesem Buch auf einen spannenden und aufregenden Weg zum neuen 24h-Lifestyle jenseits des Mainstreams. Entdecke, wie Du Tag für Tag mehr Zeit bekommst und was Du damit alles machen kannst. Und freue Dich darauf, dass das Ergebnis Deine kühnsten Vorstellungen übersteigen könnte.

Dabei wünsche ich Dir gute Unterhaltung und sehr viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung.

Dein Peter Neumann  
alias NLPete

## 5 Vorwort

Viele Käufer meiner Bücher sprachen mich darauf an, dass die Leseprobe noch signifikanter den interessanten Stil und die spannenden Inhalte darstellen würde, wenn mehr davon in der Leseprobe sichtbar wäre.

Ich halte das für eine gute Idee und habe das Vorwort wunschgemäß in den hinteren Teil des Buches verschoben.

Daher gibt es anstatt des Vorwortes hier vorne [Das Vorwort als Nachwort](#) (35) am Ende des Buches.

## 6 Was sagen Andere über dieses Buch?

Du wirst Dir beim Lesen sicher selbst ein Bild machen von diesem Buch.

Und gehst vermutlich davon aus, dass ich das Thema gut finde und mein eigenes Buch auch. Denn wieso hätte ich es sonst geschrieben? ;-)

Doch was ist außer uns beiden mit all den Anderen, die dieses Buch bereits gelesen haben? Wie finden Sie das Buch von Stil und Inhalt her?

Zur Einstimmung zitiere ich daher ein paar Stimmen, die mir Freude bereitet und meine Motivation hochgehalten haben, weiterhin an guten Büchern zu arbeiten, die einen positiven Beitrag leisten für Freude, Spaß und Erfolg im Leben meiner Leser.

Einige von den Rezensionen auf den Vertriebsplattformen, andere aus Emails an mich.

Bei einigen habe ich nachgefragt, ob ich mit Namensnennung zitieren darf und den Namen hinzugefügt.

### 6.1.1 Echt tolle Infos und super geschrieben

*Hi Peter,*

*ich lese gerade viel in deinem 24h-Lifestyle Buch und starte gerade einen neuen Versuch zur Umstellung.*

*Echt tolle Infos und super geschrieben.*

*Schreibstil fand ich persönlich sehr gut: kurz und knapp und sehr informativ - so wie ich auch schreiben würde. Super.*

*Formatierung fand ich bei Calibre irgendwie zu bunt und zu gross, aber als ich es dann auf den sony reader per epub formatierte war wieder alles super.*

(Thomas Schneider per Mail)

### 6.1.2 Alleine beim Lesen bin ich hellwach. Scheint mich unterbewusst zu programmieren :-)

*Alleine beim Lesen bin ich hellwach. Scheint mich unterbewusst zu programmieren :-)*

*Habe 30% schon durch und ich muss sagen sehr guter Stoff. Das erste Ebook in dem Preisbereich das sich lohnt zu lesen.*

*In sehr vielen Punkten finde ich mich wieder. Ich glaube wir haben einen fast identischen Bücherschrank.*

*NLP, Zeitmanagement, Geld, Gesundheit usw. sind auch meine Themen. Übrigens auch IT, war selbst gelernter Programmierer.*

*Aber die Nacht auszudehnen ist schon genial. Was die Ernährung angeht, ist es nur logisch, dass man weniger Schlaf braucht, wenn man sich gesund ernährt. Der Körper muss halt weniger Entgiftungsleistung tätigen. Da haben wir schon die ersten 2 Stunden eingespart.*

*Ich war selber mal Rohköstler und kann aus eigener Erfahrung sagen, dass dies meine leistungsfähigste Zeit war. Geistig und auch körperlich.*

*Da wusste mein Körper gar nicht wohin mit der Energie. 5-6 Stunden Schlaf haben da gereicht.*

*Ich werde wohl nachts dann auch mal ein Ebook schreiben. Blogs meiner Kunden fülle ich ja schon mit schönen Texten.*

*Oder ich investiere in meine 2. Ursprungsfirma (Internet), da ich ja dann statt 5% fast wieder 100% zur Verfügung habe.*

*So, jetzt aber weiter lesen.*

*(Jörg Bogumil per Mail)*

### **6.1.3 Positiv überrascht!**

*Habe mir das Buch als Kindle Version gekauft und hatte, nach dem Lesen von "Reichtum mit System" eigentlich gar keine allzu hohen Erwartungen (die Tagessparmethode ist als Erstlektüre zum Thema Geld, Sparen und Vermögensaufbau gut geeignet, enthält aber kaum Neues, wenn man sich bereits mit dem Thema beschäftigt hat.)*

*Das Buch zum Thema Mehrphasen Schlaf hat aber meine Erwartungen bei Weitem übertroffen! Nicht nur das eigentliche Thema wird detailliert und äußerst fesselnd behandelt, es finden sich darüber hinaus auch noch weitere Informationen zu anderen, verwandten Themen.*

*Es gibt sowohl Informationen zu weiter führender Literatur als auch praxisnahe Tipps zum Umstieg auf den Mehrphasen Schlaf.*

*Ich gebe gerne zu, dass dieses Buch im Bereich der Ratgeber, die ich bisher gelesen habe, sicher zu den besten zählt!*

*Kaufempfehlung - wenn man ernsthaft an dem Thema interessiert ist.*

(Xbox User1406 auf Amazon)

## 7 Worum geht es?

Bevor es mit dem Buch richtig losgeht, möchte ich Dir mit wenigen Worten die Grundidee vermitteln. Damit Du entscheiden kannst, wie sehr es sich für Dich lohnt weiterzulesen und wann der beste Zeitpunkt für den Wechsel auf einen 24h-Lifestyle ist.

Der Kern des 24h-Lifestyle ist der sogenannte Mehrphasenschlaf, mit dem die tägliche Schlafdauer deutlich reduziert werden kann.

Mehrphasenschlaf bezieht sich als Oberbegriff auf mehrere verschiedene Schlafsysteme, die den täglichen Schlafbedarf auf bis zu 2 Stunden verringern.

Den Schlafsystemen gemeinsam ist, dass sie den herkömmlicherweise in einem großen nächtlichen Block gehaltenen Schlaf aufbrechen in mehrere kurze Nickerchen, die über den ganzen Tag verteilt werden.

Das ermöglicht einem Mehrphasenschläfer, weniger zu schlafen und dennoch Tag für Tag über eine gesamte 24h-Periode hinweg frisch und munter zu sein.

Wenn Du interessiert bist an mehr verfügbarer Zeit pro Tag, ohne unter Symptomen von Schlafmangel wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit und Leistungsverlust zu leiden, dann könnte Mehrphasenschlaf genau Dein Ding sein.

Doch sei gewarnt!

Die Umstellung auf Mehrphasenschlaf erfordert Zielstrebigkeit, Veränderung von Gewohnheiten, rasche Entspannung „auf Knopfdruck“ für das schnelle Einschlafen und noch einiges mehr. Daher gibt es zu vielen verschiedenen Themen Erläuterungen in mehreren Kapiteln, bevor die Schlafsysteme des 24h-Lifestyle beschreiben werden und die Umstellung konkret beginnen kann.

Bleibe also locker und überstürze nichts!

**Die Umstellungsphase ist nicht einfach  
und erfordert einiges von Dir.**

Genau deshalb gibt es dieses Buch.

Es soll Dir helfen, die Umstellungsphase leichter zu bewältigen als das bisher möglich war mit den Methoden, die andere experimentierfreudige Mehrphasenschläfer bereits ausprobiert haben.

Dieses Buch beschreibt den 24h-Lifestyle als Lebensrhythmus für Menschen, die rund um die Uhr aktiv sein, viele spannende Themen verfolgen und Aktivitäten durchführen und sich dafür von der herkömmlichen Zeiteinteilung frei machen wollen.

Ein zentraler Punkt des 24h-Lifestyles ist, mehr Zeit zu haben als bisher für schöne und interessante Dinge, um sie zusätzlich zu all dem zu machen, was man bisher sowieso schon getan hat.

Erreicht wird dies durch eine drastische Reduzierung des Schlafanteils an den 24 Stunden eines Tages unter Beibehaltung der Leistungsfähigkeit und damit der Steigerung der Gesamtproduktivität durch die längere Zeitdauer, in der man sich entfalten kann.

Diese Reduzierung des Schlafes geschieht mit Hilfe des sogenannten Mehrphasenschlafes, bei dem über die gesamten 24 Stunden eines Tages hinweg in mehreren kleinen Einheiten geschlafen wird anstatt wie beim klassischen monophasigen Schlaf in einer langen durchgehenden Schlafperiode.

Mehrphasenschlaf ist eines der interessantesten Themen in Bezug auf den menschlichen Körper und Geist, die in den letzten Jahren im Zuge des Selfhackings aufgekommen sind.

Es ist faszinierend, wozu wir in der Lage sind und wie phänomenal anpassungsfähig unser Körper und unser Geist sind.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil Mehrphasenschlaf für mich persönlich das interessanteste Thema der letzten Jahre im Bereich der Persönlichkeitsentwicklung, des Selfhackings und der Peak Performance ist und aus meiner Sicht das größte Potential bietet für Menschen, die die klassischen Methoden des Zeitmanagements bereits umgesetzt haben und darüber hinaus noch mehr wollen.

Ich habe mich viel mit Mehrphasenschlaf beschäftigt, Experimente im Selbstversuch angestellt und viel dabei gelernt.

Und bin mittlerweile ein erfahrener Mehrphasenschläfer geworden.

Das war ohne eine fundierte Anleitung nicht immer leicht für mich und kann für andere ebenfalls schwierig sein, die unbedarft und ohne einen guten Plan an die Sache herangehen.

Aus diesem Grund möchte ich mein Wissen und meine Erfahrungen weitergeben und es Dir erleichtern, ebenfalls Mehrphasenschläfer zu werden.



Das Buch beschreibt die Quintessenz meiner Erfahrungen, zeigt einen gangbaren Weg hin zum Mehrphasenschläfer auf und ermöglicht Dir, Dein maximales Potential zu entfalten und Dein Leben mit noch mehr Energie zu gestalten und besser zu nutzen als ein „Normalsterblicher“ bzw. „Normal-schläfer“.

Ich habe das Buch im Interesse der Übersichtlichkeit in mehrere Abschnitte unterteilt.

Ich beginne mit Hintergrundinformationen, die für das Verständnis des Schlafes im Allgemeinen, der Eigenschaften der verschiedenen Schlafsysteme im Besonderen sowie der Umstellung auf einen 24h-Lifestyle wichtig sind.

Und gehe dann über zur Essenz dieses Buches: Wie kannst Du Dein Schlafverhalten umstellen, welchen Schlafrhythmus wählst Du aus und welche Methoden und Hilfsmittel nutzt Du für die Anpassung an Deinen neuen Schlafrhythmus?

Besonders wichtig ist mir, einen Weg aufzuzeigen, wie Du eine solche Umstellung leichter hinbekommst als mit den alten Methoden der brutalen Umstellung innerhalb von 2-3 Wochen. Denn diese Methoden sind sehr hart und haben eine hohe Abbruchquote. Leichter geht es mit meinem neuen System der schrittweisen Umstellung. Damit dauert es zwar etwas länger, doch ist die Erfolgswahrscheinlichkeit deutlich höher.

## 8 Wer bin ich?

Wenn Du etwas über mich als Person erfahren möchtest, so findest Du dazu etwas auf meiner [Amazon-Autoreiseite](http://amzn.to/18EpcCd) (<http://amzn.to/18EpcCd>).

Zudem kannst Du Dir mit Hilfe meines Blogs <http://blog.nlpete.de> einen Eindruck davon verschaffen, was mich interessiert.

Schau Dich dort einfach mal in aller Ruhe um und entscheide, was Deine nächsten Schritte beflügeln kann.

In diesem Buch bin ich Dein Übungsleiter :-)



## 9 Wer bist Du?

Eine gewisse Vorstellung davon, wer Du bist, habe ich natürlich. Denn weil Du dieses Buch gekauft hast, ist unschwer zu erraten, dass Du Dich für Lebenszeit und deren sinnvolle Nutzung interessierst. ;-)

Welche Eigenschaften und Vorlieben Du sonst noch hast, werde ich erst dann erfahren, wenn Du Dich mit mir in Verbindung setzt.

Bis dahin gehe ich davon aus, dass Du zu einer der folgenden Gruppen zählst, die die Inhalte dieses Buches unterschiedlich intensiv umsetzen und in ihr Leben integrieren:

1. Leser, denen dieses Buch nichts gibt und die der Meinung sind, dass sie es trotz der Lektüre nicht schaffen werden, zu mehr Zeit und Erfolg zu kommen.

Denen empfehle ich, sich zunächst mit [Entspannung und Meditation](#) (28) locker zu machen und dann einige Justierungen ihrer Glaubenssätze über den eigenen Selbstwert und die eigene Fähigkeit zur Selbstbestimmung vorzunehmen.

Und anschließend dieses Buch noch einmal zur Hand zu nehmen.

2. Leser, die dieses Buch grandios finden mit spannenden Ideen und Anregungen. Und es nach der Lektüre angeregt aus der Hand legen mit dem Verschieberitis-Gedanken „Sobald ich Zeit dafür habe, werde ich etwas daraus machen.“

Denen empfehle ich, sich mit Zielsetzung und -erreicherung zu beschäftigen (z.B. anhand von [Ziele erreichen leicht gemacht](#) (27.3) und [Vision Wall](#) (27.4) und dieses Buch anschließend noch einmal zur Hand zu nehmen.

Denn wenn Du etwas erreichen willst, so beginne damit nicht in einer ungewissen fernen Zukunft, sondern JETZT!

3. Leser, die halbherzig an die Umstellung herangehen, einige Formulare ausfüllen und an ihre [Vision Wall](#) (27.4) hängen und sich schon allein deshalb sicher sind, dass es mit dem Zeitreichtum ja nun bald wie von selbst los gehen wird und sie in aller Ruhe darauf warten können.

Denen sage ich, dass das ein Trugschluss ist.

Denn Absichtserklärungen sind erst der Anfang und es geht hier ganz klar um das alte Motto „**Only action brings satisfaction!**“.

Es geht hier eben nicht nur um Bestellungen beim Universum oder Ähnliches, sondern es zählt zusätzlich die konkrete Umsetzung in Taten und Ergebnisse.

Permanente Anwendung der Regeln, Methoden und Tipps und tägliche

oder wöchentliche Rückschau darauf, was gut läuft oder noch verbessert werden kann, sind gefragt.

4. Leser, die dieses Buch als das erkennen, was es ist.

Als Hilfestellung, ihr Verhältnis zur Lebenszeit und zum Schlafverhalten neu auszurichten.

Und die beginnen, Persönlichkeitsentwicklung mit Hilfe der angebotenen Techniken intensiv und mit Enthusiasmus zu betreiben.

Und dabei über das direkte Ziel zeitlichen Reichtums hinaus viele weitere positive Seiteneffekte erleben durch die vielfältigen neuen Möglichkeiten, die sich ihnen jetzt eröffnen.

## 10 Für wen ist dieses Buch?

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die einen modernen 24h-Lifestyle führen wollen. Es stellt Methoden vor, jeden Tag mehrere Stunden Zeit zu gewinnen und dadurch zu mehr Erfolg und einem noch interessanteren und vielseitigeren Leben zu kommen.

Mehrphasenschlaf ist eine interessante Methode für Menschen, die mehr erreichen wollen in ihrem Leben, mit mehr Zeit etwas Sinnvolles anfangen können und viele Interessen mit Beruf und/oder Familie vereinbaren wollen. Das sind z.B.:

- moderne Menschen aus hochentwickelten Ländern und Schwellenländern
- Studenten
- Selbständige
- Entrepreneure
- Extremsportler
- Allround-Genies
- Manager
- Kreative
- Künstler
- Firmengründer und -inhaber
- Musiker, die nebenbei arbeiten.
- Angestellte, die sich neben ihrem aktuellen Job eine andere Existenz aufbauen wollen.
- Eltern kleiner Kinder, die nicht mehr in großen Zeitblöcken schlafen können und trotzdem nicht total ausgemergelt, sondern fit und munter sein wollen.
- Menschen, die häufig über Zeitzonen hinweg reisen und den Jetlag lindern wollen.
- Schichtarbeiter, um die Symptome der häufigen Umstellung der Wach/Schlaf-Rhythmen durch Wechselschichten zu lindern.
  - Bundeswehr
  - Wachpersonal
- Weltumsegler, die nur kurze Zeit schlafen können, um das Schiff auf Kurs zu halten.
- Astronauten
- Rettungs- und Notfallkräfte, die in Extremsituationen über mehrere Tage hinweg mit wenig Schlaf auskommen müssen.
- Eltern, die gerne viel Zeit mit ihren Kindern verbringen und dennoch beruflich aktiv sein wollen.

- Extremsportler, die die Erde in kurzer Zeit mit dem Fahrrad oder dem Segelboot umrunden oder andere ambitionierte Ziele erreichen wollen. Und für die Zeitgewinn deshalb ein kritischer Erfolgsfaktor ist.
- Alle, die Spitzenleistungen auf Gebieten erreichen wollen, in denen die Zeitdauer der Beschäftigung mit dem Thema ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist.  
Es gibt z.B. eine alte Faustregel: Jeder kann in einem bestimmten Bereich zum Experten kann, wenn er sich ca. 10.000 Stunden damit beschäftigt.

**Dieses Buch richtet sich ausdrücklich nicht an Kinder, Jugendliche und Personen, die an Krankheiten leiden!** Siehe dazu auch das Kapitel [Risiken und Nebenwirkungen](#) (12).

Zurzeit besteht der Stereotyp eines Mehrphasenschläfers aus einem jungen, optimistischen Mann mit einer Vorliebe dafür, bizarre Dinge auszuprobieren.

Das ist in frühen Phasen neuer Entwicklungen normal.

Schon immer stammte der allergrößte Teil aller Erfindungen und neuen Bewegungen von optimistischen, risikobereiten und experimentierfreudigen jungen Männern, die sich selbst und anderen Großes beweisen und neue Technologien und Techniken entwickeln wollen.

In den ersten Jahren neuer Entwicklungen betrachtet der Rest der Bevölkerung dies gerne als Spinnerei, jungmännliches Imponiergehabe oder sonstiges.

Stellen sich diese Erfindungen oder Bewegungen als Sackgasse heraus, so geraten sie wieder in Vergessenheit.

Sind sie jedoch erfolgreich, so gehen sie in den Rest der Bevölkerung über und werden nach einigen Jahren, häufig auch erst nach 1-2 Jahrzehnten, zum anerkannten Mainstream. Und jeder findet es dann völlig normal, diese Dinge zu nutzen, und denkt nicht mehr an die Zeit zurück, wo er Ressentiments dagegen hegte.

Beispiele für neuen Technologie, Musikstile, moralische Auffassungen etc., die zunächst von der Durchschnittsbevölkerung und/oder den Herrschenden und/oder ihren Medien abgelehnt und erst nach längerer Zeit akzeptiert wurden und dann aus dem Alltagsleben nicht mehr wegzudenken waren, gibt es viele:

- Auto
- Telefon
- Eisenbahn (Bedenken wegen der hohen Geschwindigkeit)
- Computer (Abneigung gegen die Computer Nerds)

- Handy (Bedenken gegen Elektrosmog)
- Soziale Medien (Befürchtung sozialer Offline-Vereinsamung)
- Rock'n'Roll (Verfall der guten Sitten)
- Anti-Apartheid (Bedrohung der alten Vorrechte)
- Demokratie anstelle von Feudalherrschaft (Angst vor Entscheidungen dummer Untertanen)
- Atheismus (Verfall moralischer Werte, Bedrohung der klerikalen Machtstrukturen)

Letzten Endes ist es egal, zu welcher Bevölkerungsgruppe Du gehörst. Denn Kategorisierungen gibt es viele und für den 24h-Lifestyle sind vor allem Deine eigene Motivation und Dein Wille entscheidend:

- Willst Du mehr Zeit?
- Bist Du bereit, für mehr Zeit die anstrengende Umstellungsphase in Kauf zu nehmen?
- Kannst Du Deine Zeit ausreichend frei selbst gestalten und verplanen oder strebst es energisch an?

## 11 Dieses Buch ist besonders

Zum Thema Schlaf gibt es jede Menge Literatur.

Deren Fokus liegt zumeist auf medizinischen Aspekten, weil einige Menschen unter Schlafstörungen leiden oder Symptome beklagen, die sie für Schlafstörungen halten.

Darin wird geschrieben über:

- Techniken und Geräte, um Gehirnströme zu messen
- Die verschiedenen Schlafphasen (leichter Schlaf, Tiefschlaf, REM)
- Verschiedene Formen von Schlafstörungen und deren mögliche oder befürchtete Auswirkungen
- Behandlungsmethoden in Schlaflaboren und mit Medikamenten
- Und was sonst nicht noch alles zum Thema Schlaf geschrieben werden könnte und teilweise auch echt interessant ist

In diesem Buch geht es mir jedoch nicht darum, die wissenschaftlichen Hintergründe zu kommentieren, Studien zu sichten und mich mit der Theorie des klassischen Schlafes zu beschäftigen. Denn das können andere wesentlich besser, die seit Jahren an ihren Geräten stehen und Messwerte ablesen.

Und wir werden unseren Fokus auch nicht auf angebliche oder tatsächliche Abnormitäten, Krankheiten und andere negative Gedanken richten.

Denn je mehr man seinen Fokus auf etwas richtet und darüber nachdenkt, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass es so kommt.

### **Gedanken schaffen Realität!**

Lasse uns deshalb über das Gute, Schöne und Nützliche nachdenken, mit dem wir unser Leben bereichern und unser Schlafverhalten entsprechend gestalten wollen.

Der Schwerpunkt dieses Buches liegt mithin auf dem praktischen Einsatz von Mehrphasenschlaf und wie Du damit viel Zeit gewinnst.

Für das Design von Mehrphasenschlaf und die leichte Anpassung daran habe ich ein neues System entworfen, welches Dir die Umstellung gegenüber bisherigen Ansätzen erheblich erleichtert.

Zwar verweise ich auch auf einige weiterführende Hintergrundinformationen dazu.



Doch möchte ich Dir in erster Linie einen praktischen Ratgeber zur Verfügung stellen, wie Du die Transformation zum Mehrphasenschläfer so einfach wie möglich bewältigen kannst.

## 12 Risiken und Nebenwirkungen

Es gibt viele Beispiele für die gelungene Transformation zum Mehrphasenschläfer (mich eingeschlossen), doch solltest Du die folgenden Zeilen beherrzigen und wissen, was Du tust.

Lies Dir bitte die folgenden Warnungen und Hinweise durch und sei Dir über die Konsequenzen im Klaren, wenn Du auf Mehrphasenschlaf wechselst.

Nur wenn Du Dir wirklich sicher bist und das Risiko für vertretbar hältst, solltest Du den Umstieg auf Mehrphasenschlaf durchführen.

### 12.1 Auf eigene Verantwortung

Es gibt nur wenige wissenschaftliche Untersuchungen zum Thema Mehrphasenschlaf.

Das von Claudio Stampi herausgegebene Buch [Why We Nap](#) (34.5.4) ist eine umfangreiche Sammlung von wissenschaftlichen Artikeln zu den Grundlagen des Schlafes mit Bezug zum Mehrphasenschlaf. Stampi interessierte sich für Solo-Weltumsegler und deren Schlafverhalten, denn für einen Solo-Segler ist auf langen Segeltörns Schlaf nur für jeweils kurze Zeit möglich, um nicht allzu sehr vom Kurs abzukommen. Dieses umfangreiche Werk wurde schon vor vielen Jahren erstellt und enthält viele Fakten, jedoch keine Langzeitstudien mit einer statistisch relevanten Anzahl von Versuchspersonen.

Was ich in diesem Buch beschreibe, sind meine Überlegungen, Erfahrungsberichte und daraus abgeleitete Konzepte, nachdem ich mich von Stampi et. Alt. hatte inspirieren lassen. Zusätzlich habe ich in den ersten Wochen viele Erfahrungsberichte und Infoschnipsel im Internet gesichtet und verdichtet, um daraus einen für mich gangbaren Weg zum Mehrphasenschläfer abzuleiten und damit weiter zu kommen als die Leute, die zu über 90% scheiterten beim Versuch der Umstellung auf Mehrphasenschlaf. Da mir die Idee zu diesem Buch erst nach meiner Umstellung zum Mehrphasenschläfer kam, habe ich nicht mehr alle kleinen Quellen zur Hand und trage diese sukzessive in den folgenden Versionen dieses Buches nach, wenn sie mir wieder über den Weg laufen.

Ich schreibe dieses Buch für Menschen, die diesen leichteren Weg hin zu einem modernen 24h-Lifestyle ebenfalls gehen wollen.

Nimm dieses Buch als funktionierende Handlungsanweisung von jemandem, der dieses Konzept bereits selbst umgesetzt hat, auch wenn es KEINE wis-

senschaftliche Abhandlung ist und auch NICHT die Langzeitfolgen betrachtet mangels langfristiger Untersuchungen.

## **Übernimm die Verantwortung für Dich und das, was Du tust!**

Achte auf Deine Gesundheit und die Signale Deines Körpers und sprich ggfs. mit einem Arzt, wenn Du Dir nicht sicher bist, wie geeignet Du für die Herausforderungen einer solchen Umstellung Deines Schlafverhaltens bist.

Lasse Dich nicht nur vor der Umstellung, sondern auch währenddessen von Zeit zu Zeit durchchecken, ob gesundheitlich alles klar ist und entscheide entsprechend über Dein weiteres Vorgehen.

Nach der erfolgreichen Umstellung auf ein bestimmtes Schlafsystem kannst Du nach einiger Zeit testen lassen, dass Dein Körper und Geist die Umstellung gut verarbeitet haben. Lebe dann noch eine geraume Zeit nach diesem Schlafsystem, bevor Du auf ein anspruchsvolleres Schlafsystem wechselst. Denke daran: Gesundheit und Erfolgswahrscheinlichkeit gehen vor Geschwindigkeit!

## 12.2 Dauerhafter Schlafmangel ist nicht gesund

Die in diesem Buch vorgestellten Methoden zur Anpassung an ein super-effizientes Schlafsystem sind wesentlich einfacher zu bewältigen als die ultraharten Methoden, nach denen die Pioniere des Mehrphasenschlafes vorgegangen sind.

Doch genauso wie bei anderen wesentlichen Veränderungen an Körper und Geist gilt es auch hier die Balance zu finden zwischen gewollter hoher Belastung, um ein Ziel zu erreichen, und einer möglichen Überforderung.

Du kannst das vergleichen mit Kraft- oder Ausdauertraining.

Einen wirklich gestählten Körper erreichst Du nur durch hartes Training und im Verlauf dessen kann es zu herbem Muskelkater, kleineren Verletzungen etc. kommen. Du musst Dich zu Beginn quälen und Deinen Körper an die Grenzen seiner Belastbarkeit treiben, denn nur dann entwickelt er neue Fähigkeiten über das normale Maß hinaus. Wer viel Sport oder sogar Leistungssport betreibt, kennt das und besitzt bereits die erforderliche Disziplin, schwierige Dinge anzugehen und durchzuhalten, bis sich der Erfolg einstellt.

Ähnlich ist es bei der Umstellung auf Mehrphasenschlaf, insbesondere bei der Umstellung auf die supereffizienten Schlafsysteme mit sehr wenigen Stunden Schlaf pro Tag.

Die Adaption ist nicht einfach und über einen gewissen Zeitraum hinweg durchaus unangenehm. In dieser Zeit quälst Du Dich durch Müdigkeit und vielleicht auch gelegentliche Lustlosigkeit hindurch und benötigst Disziplin und einen festen Willen, dies durchzuhalten.

Ein vorübergehender Schlafmangel schadet nicht, wenn Du gewisse Sicherheitsregeln einhältst. Viele Leute kennen ja die Symptome von Schlafmangel. Wenn sie mal ein Wochenende durchgefeiert haben oder auf einer transkontinentalen Reise über Tage hinweg nur wenig Schlaf bekommen haben.

Dennoch ist Schlafmangel über einen längeren Zeitraum hinweg ungesund und sollte keinesfalls über längere Zeit anhalten.

Daher ist es wichtig, die Umstellung nicht halbherzig anzugehen, die Schlafsysteme nicht zu oft zu wechseln und die Schlafzeiten ebenfalls nicht zu häufig zu ändern. Denn das verzögert die Anpassung nur unnötig und führt im Extremfall dazu, dass Du über Monate hinweg unter Schlafmangel leidest und das ist nicht sonderlich vorteilhaft.

## **Sei konsequent!**

Entscheide Dich für ein Schlafsystem und passe Deinen Schlafrhythmus konsistent und verlässlich an und bleibe dann trotz anfänglicher Müdigkeit dabei, bis Du Dich erfolgreich umgestellt hast!

Wenn Du es richtig anstellst, ist alles okay und meiner Erfahrung nach auch sicher.

Wenn Du allerdings inkonsistent bist und öfter in kurzen Abständen größere Änderungen am Schlafrhythmus vornimmst, so kann diese Art von Experimenten negative Konsequenzen haben!

Denke also gut nach und schätze Deine Motivation und Disziplin realistisch ein, ob sie für dieses Unterfangen ausreichen. Schalte ggfs. Übungen zur Stärkung von Motivation und Disziplin vor, um über mehr innere Kräfte zu verfügen (siehe z.B. [Gewohnheiten als Erfolgsfaktor](#) (27)).

Bereite Dich wie im Buch beschrieben gut vor und führe dann die Umstellung konsequent durch.

Falls es aus irgendwelchen Gründen nicht klappen sollte und Du oft verschläfst, wegen äußerer Umstände häufiger Deinen Schlaf nicht planmäßig bekommst oder Ähnliches, so höre mit der Umstellung auf, um Dir nicht zu schaden!

Kehre zurück zu Deinem vorherigen Schlafrhythmus und erhole Dich für einige Wochen, besser sogar einige Monate.

Anschließend kannst Du es erneut angehen und hast durch die gemachten Erfahrungen eine größere Erfolgswahrscheinlichkeit.

Betrachte Mehrphasenschlaf auf keinen Fall als Methode, wahllos verteilt unregelmäßig zu schlafen oder oft sehr lange am Stück wach zu sein, dann lange zu schlafen und das Spiel von vorne zu beginnen.

Das ist definitiv nicht die Idee dahinter und Du tust Dir keinen Gefallen damit.

Halte Dich an die Zeitpläne, sei diszipliniert und konsistent in der Umstellungsphase und achte auf Deine Körpersignale!

Ggfs. aufzugeben, weil etwas schief gelaufen ist, ist keine Schande. Du hast es versucht und etwas gelernt. Und kannst es nach einigen Wochen oder Monaten der Rückkehr zum normalen Schlafen mit frischen Kräften neu angehen.

**Achte auf Dich!**

### 12.3 Jugendfrei ab 20

Im Alter unterhalb von 20 Jahren durchläuft der Mensch eine Phase starker körperlicher und geistiger Veränderungen.

In dieser Zeit benötigt der Körper alle seine Ressourcen für diese Veränderungs- und Wachstumsprozesse.

Du solltest Deinem Körper unter keinen Umständen vorenthalten, was er in dieser Zeit besonders dringend benötigt, nämlich ausreichende und gesunde Nahrung sowie ausreichend viel Schlaf.

Wenn Du jünger bist als 20 Jahre, so lies Dir das Buch gerne durch und beschäftige Dich gedanklich damit, später in Deinem Leben auf Mehrphasenschlaf umzusteigen.

## **Denke an Deine Gesundheit! Beginne nach dem 20. Geburtstag!**

Du hast nach Deinem 20. Geburtstag noch sehr viel Zeit für die Umstellung auf Mehrphasenschlaf.

Es besteht also keine Notwendigkeit, Schäden in Deiner körperlichen oder geistigen Entwicklung zu riskieren.

## **Alles hat seine Zeit.**

Und die Zeit des Mehrphasenschlafes kommt nach dem 20. Geburtstag.

### 12.4 Nicht für Epileptiker

Solltest Du unter Epilepsie leiden, so solltest Du auf Mehrphasenschlaf verzichten.

Denn Schlafmangel kann zur Verstärkung der Symptome und zu einer höheren Wahrscheinlichkeit epileptischer Anfälle führen.

Ich führe dafür keine Literatur auf, da Du im Internet einfach nach „[Epileptischer Anfall bei Schlafmangel](http://bit.ly/1a84gSQ)“ (<http://bit.ly/1a84gSQ>) suchen und viele gute Quellen dafür finden kannst.

### 12.5 Keine Langzeitstudien

Weil Mehrphasenschlaf ein neuer Trend ist, gibt es noch keine Langzeitstudien dazu.

D.h. Untersuchungen, ob einem Mehrphasenschläfer auf lange Sicht etwas fehlt und sein Metabolismus aus dem Takt gerät.

Ich selbst bin Mehrphasenschläfer, fühle mich gesund und beobachte die weitere Entwicklung an mir selbst und in der Literatur.

Von Zeit zu Zeit werde ich mein gesundheitliches Befinden publizieren und Du kannst das als Anhaltspunkt nehmen.

Achte jedoch selbst auf Dich und spüre, was Dir gut tut.

Du selbst bist die höchste Instanz für Deine Gesunderhaltung, hast durch Dein Körpergefühl den besten Zugang dazu und bist auch der Nutznießer.

Nimm diese Verantwortung wahr!

## 12.6 Anstrengende Anpassung

Die Anpassung ist streckenweise anstrengend.

Du stehst sie gut durch, wenn Du einen starken Fokus hast und ein motivierendes Ziel, was Du mit der gewonnenen Zeit anfangen willst.

Wichtig ist, die Anpassung nach Plan konzentriert und diszipliniert durchzuführen.

Solltest Du aus welchen Gründen auch immer mehrere Fehlversuche haben, auf Dein Zielsystem zu wechseln, so solltest Du eine längere Pause einlegen vor einem weiteren Versuch.

Gehe zurück auf Deinen ursprünglichen Schlafrhythmus und erhole Dich einige Wochen, wenn Du unter Schlafmangel gelitten hattest während des Versuches der Adaption.

Analysiere in dieser Zeit, was die Ursachen gewesen waren, warum Dir die Adaption beim ersten Versuch schwer gefallen war.

Passe dann Deinen Zeitplan, Deine Rituale etc. an und bereite Dich gut auf Deinen nächsten Anlauf vor (siehe [Vorbereitung](#) (29.5)).

Suche Dir ein neues gut geeignetes Zeitfenster für den nächsten Anlauf und gehe es dann mit den gemachten Lernerfahrungen erneut an.

## 12.7 Willenskraft für die Umstellung

Um die Umstellungsphase zu bewältigen, benötigst Du ein gerütteltes Maß an Willenskraft.

Doch woher bekommst Du sie?

Du hast sicher bereits beobachtet, dass Menschen unterschiedlich viel Willenskraft besitzen.

Das ist nicht von Geburt an vorgegeben, sondern kann durch Training stark beeinflusst werden.

Denn Willenskraft ist wie ein Muskel: Sie ermüdet bei langanhaltender intensiver Beanspruchung und wird durch häufige kurzfristige intensive Beanspruchung immer stärker und stärker. Insofern ähnelt sie vom Prinzip her der [quergestreiften Muskulatur \(Skelettmuskulatur\)](#)

(<http://bit.ly/HKJmim>) und dem [somatischen Nervensystem](http://bit.ly/1asYibL) (<http://bit.ly/1asYibL>).

Gewohnheiten dagegen laufen unbewusst ab und das Unterbewusstsein arbeitet rund um die Uhr, ohne zu ermüden. Insofern ähneln sie vom Prinzip her der [glatten Muskulatur](http://bit.ly/1iOjMFd) (<http://bit.ly/1iOjMFd>) und dem [vegetativen Nervensystem](http://bit.ly/1aGslCU) (<http://bit.ly/1aGslCU>).

Für Gewohnheiten ist wie für die [Darmperistaltik](http://bit.ly/1bco2vF) (<http://bit.ly/1bco2vF>) zur Verdauung oder das Schlagen Deines Herzens keine Willenskraft erforderlich, denn sie werden vom Unterbewusstsein gesteuert ohne Einsatz des Bewusstseins.

Das bedeutet, dass Du jede Möglichkeit nutzen solltest, Dinge zur Gewohnheit zu machen, weil sie Dir dann unendlich viel leichter fallen. Beherrze also die entsprechenden Vorschläge, Gewohnheiten zu ändern (siehe [Gewohnheiten als Erfolgsfaktor](#) (27)) und feste Rituale (siehe z.B. [Ritual für das Aufstehen](#) (29.7.1) zu etablieren.

Diese Rituale solltest Du schon **vor** dem Beginn der Umstellung etablieren und für einige Wochen befolgen. Dann fallen sie Dir während der Umstellung bereits leicht und Du kannst Deine Willenskraft auf das fokussieren, was darüber hinaus noch zu tun ist.

Zudem solltest Du die Umstellung in eine Zeit legen, in der Du nicht an vielen anderen Fronten schwerwiegende Entscheidungen treffen oder vollen Einsatz bringen musst.

Denn Du bist in der Umstellungsphase aller Voraussicht nach vorübergehend nicht voll fit und es besteht die Gefahr, dass Du abbrichst, wenn Du Deine Kräfte überdehnst.

Daher solltest Du es locker angehen lassen und Dich durch die Umstellung anderer Gewohnheiten und den Ausbau Deiner Willenskraft vorbereiten, um auch wirklich zum Erfolg zu kommen.

Zusammengefasst bedeutet das also:

**Willenskraft ist trainierbar.  
Stärke Deine Willenskraft VOR der Umstellung!**

Je öfter Du sie intensiv und bis an ihre bisherigen Grenzen bzw. darüber hinaus beanspruchst, umso stärker ist sie danach.

Das wird Dir auch auf anderen Gebieten zugute kommen.