

Inhalt

Vorwort	6
1. Kleine Kulturgeschichte des Kurzschlafs	9
Die Wiederentdeckung des Patchwork-Schlafs	10
Kleine Typologie: Inemuri, Siesta, Nickerchen	15
Schlaf in der Gesellschaft	21
Schlaf bei der Arbeit	24
2. Chronobiologie und Schlafrhythmus	31
Unsere innere Uhr	32
Der Rhythmus des Schlafs	38
Sensibilisierung für den eigenen Rhythmus	44
3. Power-Napping im Job	51
Verwaltung	52
Wirtschaft	58
Hilfsmittel und Designerstücke	63
4. Power-Napping in der Gesellschaft	69
Unterwegs	70
Von der Kita bis zur Uni	75
Familie	81

Fünf Schritte zum erfolgreichen Power-Nap	86
Fast Reader	89
Quellenverzeichnis	93
Die Autorinnen	95
Register	96