

Rezensionen von Buchtips.net

Simon Biallowons, Chris Surel: Die Tiefschlafformel

Buchinfos

Verlag: [Verlag Herder](#) ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-451-60500-0 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 21,38 Euro (Stand: 29. April 2025)

Eigentlich kennt und weiß es (fast) jeder: Guter Schlaf ist wichtig! Und darüber hinaus: Etwa 1/3 der Lebenszeit verbringt der Mensch im Schlaf! Kein Zweifel, dass es sich hier um ein essenzielles Thema handelt. In der Realität ist aber, so eine alte Erkenntnis, alles anders. Und ebenso verhält es sich beim Thema "gesunder Schlaf". Im "wahren Leben" weichen tatsächliches Schlafverhalten und theoretisch-wissenschaftlich Erkenntnisse teilweise weit voneinander ab. Und offensichtlich gilt: die Schere wird größer! Grund genug, dagegen etwas zu tun und das vorliegende Buch von Chris Surel unternimmt einen Schritt exakt in Richtung Veränderung zum besseren Schlaf.

In zehn Lektionen (Sessions) unterteilt der Autor seinen Weg zum gesünderen Schlaf und verspricht, dass es ein Erfolgsweg ist, unkompliziert in der Umsetzung mit einer ganzen Reihe umgehender "Aha-Erlebnisse". Nach einem Intro, in dem Chris Surel seinen eigenen Werdegang zum erfolgreichen (Tief-)Schlafcoach offenbart, geht es insbesondere in den folgenden vier Abschnitten mit wissenschaftlichen Basics und Facts richtig zur Sache. Wesentliche Grundlagen für ein besseres Verständnis der Funktion und Bedeutung des Schlafs werden eindrucksvoll dargestellt und belegt. Sessions 5 bis 8 bieten (sehr) praktische Hilfestellungen für die Leser, wie die zuvor dargestellten Erkenntnisse nun in die Praxis umgesetzt werden können. Praxisbeispiele und konkrete Tipps für die Realisierung inbegriffen!

Ein Kapitel über die Bedeutung gesunden Schlafs in verschiedenen Lebens(alters-)abschnitten wird gefolgt von einem Abschnitt über den Weg vom Ausprobieren zur Routine - Elerntes soll eben nicht nach ein paar Tagen wieder "versanden", sondern zur tagtäglichen Selbstverständlichkeit werden - Routine eben. Eine motivierende Aufforderung zu einer 14-Tage-Challenge beschließt den inhaltlichen Teil, mit weiteren Visionen für künftige Zielsetzungen versehen. Und wer noch mehr wissen möchte: Jeder Leser erhält die Berechtigung, sich im Internet ein "Bonus-Paket" zu sichern. Hierin enthalten: motivierende Anmerkungen des Autors, Anleitungen und Beispiele für die Umsetzung der im Buch enthaltenen Übungen sowie interessante Zusatzinformationen!

Um es vorweg zu nehmen: Dieses Buch zu Lesen ist ein echter Gewinn!

Eigentlich fragt man sich am Ende des Buches, ob es denn wirklich 300 Seiten waren, die man sich zu Gemüte geführt hat. Dem Autor gelingt mit Unterstützung seines Co-Autoren, ein nicht nur ausgezeichnet lesbares Buch zu verfassen, sondern ein Buch, das nicht nur Dinge in den Raum stellt, sondern wissenschaftlich begründet und mit einer großen Zahl praktischer Anwendungsmöglichkeiten versieht. In dieser Form habe ich selten ein derart informationsgeladenes und motivierendes Buch gelesen! In diesem Zusammenhang: bloß keine Bedenken vor den wissenschaftlichen Fakten! Sie werden locker leicht und in bestens lesbarer und verständliche Sprache dargeboten und erklärt - populärwissenschaftlich im allerbesten Sinne!

Nicht nur die inhaltliche Komponente, sondern auch die Nachhaltigkeit überzeugt. Dem Leser werden zahlreiche Möglichkeiten anhand gegeben, auch künftig vom Gelesenen und (hoffentlich) Elernten zu profitieren. Das ist nun aber die Aufgabe und Entscheidung jedes Einzelnen!

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Dietmar Langusch](#)
[26. September 2021]