

# Möglicher Fahrplan

## Die Grundlagen

- Schlafqualität verbessern
- Ziele ganz klar vor Augen haben
- „Wenn es klappt, cool.  
Wenn nicht, kein Problem“

## Technik

- Am Tag simulieren
  - Im Dunkeln, ungestört. Bewegungen genauso, wie beim echten Aufwachen ausführen
  - Man kann sich gut am Technik-Algorithmus.pdf orientieren
- Kombination mit WBTB
  - WBTB-Anleitung.pdf ist perfekt für den Anfang
- Maximal zwei Mal pro Woche, nur wenn man ausschlafen kann

## Im Zweifel

- **Versuche aufschreiben & analysieren**
- Siehe Analyse.pdf und Vorlage.pdf
- Eventuell andere Anwendungsform
- Hilfsmittel wie der Guayusa Tee

## Extra Hinweis

- Oft kommt während der Praxis die Frage auf, warum man bei der Technik überhaupt diese Bewegungen ausführen sollte.
    1. Das Bewusstsein wird während des Einschlafprozesses wachgehalten.
    2. Wenn man etwas wahrnimmt, hat man direkt die Bestätigung, dass man träumt.
- **Desto mehr Verständnis der Technik, desto größer der Erfolg**