

# EIN GUTER PLAN

## Wissenschaft zum Einschlafen

**Eine gute Nacht ist das erste achtsamkeitsbasierte Schlaftagebuch, das hilft in 100 Tagen eine gute Schlafroutine zu etablieren**

Schlaf gilt als Synonym für Erholung, Ruhe und manchmal sogar Faulheit. Für viele Menschen ist er jedoch nicht annähernd so mit Leichtigkeit verbunden, wie man meinen könnte: Sie leiden einerseits unter Schlafproblemen und andererseits unter den vielen Ratschlägen gegen Schlafprobleme. Denn diese kommen oft erschreckend mahnend, dramatisch und bedrohlich daher: Wer schlecht schläft, habe sein Leben nicht im Griff und es drohen allerlei Krankheiten. »Befolge nur diese simplen Ratschläge und schon klappt es von allein!«, ruft es aus den Selbsthilfe-Ecken. Puh, so viel Stress bei einem Thema, wofür man eigentlich Ruhe benötigt? Das kann nicht gut gehen. Die Folge sind Schuldgefühle, Hilflosigkeit und viele Menschen, die gerne besser schlafen würden - es bisher, trotz der ganzen Tipps, aber nicht geschafft haben. Studien belegen: Über 80 % aller Erwerbstätigen in Deutschland schlafen schlecht. Das Problem ist also ein gesellschaftliches, trotzdem fühlt es sich oft wie persönliches Versagen an.

Schlaf ist komplex und muss ganzheitlich betrachtet werden. Genau aus diesem Grund ist „Eine gute Nacht“ entstanden. Es führt empathisch in die Welt des Schlafes ein und hilft, wichtige Prozesse zu verstehen sowie fundierte Strategien behutsam in den Alltag zu integrieren. Das achtsamkeitsbasierte Schlaftagebuch der Schlafexpertin Lina-Maria Schön beinhaltet 17 wirksame Strategien aus der Schlafforschung und hilft in 100 Tagen, eine gute Schlafroutine zu etablieren.

### Über die Autorin

Lina-Maria Schön ist zertifizierte Schlafberaterin und Pädagogin und beschäftigt sich seit Jahren mit dem aktuellen Stand der Schlafforschung. Sie weiß, dass es keine One-Size-Fits-All-Lösung für guten Schlaf gibt. Deshalb hat sie das gesamte Spektrum an bewährten Strategien in Eine gute Nacht gebündelt und diese empathisch für die Praxis aufbereitet. Auf ihrem Instagramkanal [instagram.com/milchundmond](https://www.instagram.com/milchundmond) weist sie Wege zu gutem Schlaf für Erwachsene, sowie insbesondere für Familien.

# EIN GUTER PLAN

## **Ökologische Nachhaltigkeit**

Das Buch wird auf 100 % Altpapier gedruckt, welches mit dem Blauen Engel ausgezeichnet ist. Das spart viel CO<sub>2</sub>, Wasser und Energie im Vergleich zu Frischfaserpapier. Außerdem enthält es keine schädlichen Chemikalien oder optische Aufheller. Es besteht ausschließlich aus veganen Materialien. Die CO<sub>2</sub>-Emissionen der Produktion wurden berechnet und entsprechende Klimaschutzbeiträge geleistet. Die Druckfarben (hubergroup Eco-Offset Ink Premium) basieren auf Pflanzenöl und erfüllen mindestens den Standard Cradle to Cradle Certified™ Bronze. Cradle to Cradle bedeutet, dass kein Müll im herkömmlichen Sinne entsteht. Die Materialien sind kompostierbar oder können wiederverwendet werden und bleiben so im Ressourcenkreislauf. Mehr Informationen dazu gibt es auf [einguterplan.de/klimawandel](http://einguterplan.de/klimawandel).

## **Weitere Fakten**

Eine gute Nacht erschien am 16.10.2023. Es kostet 26,90€.

## **Unternehmen**

Ein guter Verlag  
EGP Verlag GmbH  
Kreutzigerstr. 26, 10247 Berlin  
[einguterplan.de](http://einguterplan.de)

## **Pressekontakt**

Carina Stöwe  
[carina.stoewe@einguterplan.de](mailto:carina.stoewe@einguterplan.de)