

# Nachtschwärmer- gedanken

Wer Freundschaft schließt mit den schlaflosen Stunden, für den wird Denken in der Nacht zum Genuss. Selbst medizinische Untersuchungen belegen: Wachphasen dienen der geistigen Gesunderhaltung. Mit dem Kopfkissenbuch wird dieser Prozess aktiv unterstützt.

Im Rhythmus der Jahreszeiten und Lebensphasen stellen sich Fragen immer wieder neu: Wie erlebe ich Liebe? Was bedeutet Scheitern? Wie wichtig ist Freundschaft? Brigitte Hieronimus wählt einen ebenso persönlichen wie behutsamen Zugang zum Thema Schlaflosigkeit. Sie lässt Wissenschaftler und Philosophen zu Wort kommen. Lädt dazu ein, das Gedächtnis als Bibliothek zu benutzen. Sodass man über Nacht einen neuen Blick auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben gewinnt.

**«Mit dem Älterwerden benötigen  
wir immer weniger Schlaf.  
Der Schlaf wird kürzer und leichter.»**

Schlafforscher Prof. Jürgen Zulley



**Brigitte Hieronimus** ist Paar- und Biografieberaterin ([www.brigitte-hieronimus.de](http://www.brigitte-hieronimus.de)). Als Referentin, Gastdozentin und Interviewpartnerin zu psychosozialen Aspekten der Wechseljahre trat sie wiederholt im Fernsehen auf und publizierte in der Presse. Sie ist Inhaberin des Instituts für Gesundheit+Ökonomie sowie des Frauen-Seminarhauses Borken und bietet Fortbildungen zu den Themen Schlaflosigkeit und Wechseljahre an. Die Autorin lebt in Borken, Westfalen.

- Sich gelassen müde denken: das Dauerthema Schlaflosigkeit einmal anders
- Eine Fundgrube: einfühlsam, poetisch und informativ
- Ein originelles Geschenk für den Nachttisch mit vielen praktischen Tipps



**Julia Onken:**  
«Das Buch gehört unter jedes Kopfkissen.»

Die Autorin steht für Veranstaltungen zur Verfügung.

Presseschwerpunkt:

**Brigitte**

**Bild  
der  
Frau**

**emotion**  
DAS ANDERE FRAUENMAGAZIN

**annabelle**



Brigitte Hieronimus  
**Vom Glück der Schlaflosigkeit**  
Ein Kopfkissenbuch  
für wache Nächte  
ca. 192 Seiten  
gebunden, mit Leseband  
11,5 × 18,3 cm  
ca. € [D] 19,90 / Fr. 34.90  
ISBN 978-3-280-05412-3

Februar 2011  
WG 480: Lebenshilfe, Alltag



9 783280 054123

## Julia Onken:

«Ein spezieller Lesegenuss.  
Dieses Buch gehört unter  
jedes Kopfkissen, um sich das  
Schlafloswerden glücklich  
zu versüßen.»

