



MEINE SCHLAFRÄUBER UND STÖRFAKTOREN

1. Wann hast du das letzte Mal eine Nacht schlecht geschlafen und was war der Schlafräuber / Störfaktor?
2. Was sind deine häufigsten Schlafräuber / Störfaktoren, die deine Schlafqualität verschlechtern oder dich am Schlaf hindern?

Später

3. Nach Kennenlernen der vier häufigsten Schlafräubern / Störfaktoren – kannst du deine Liste der häufigsten Schlafräuber / Störfaktoren ergänzen?
4. Wie könntest du deine Schlafräuber / Störfaktoren reduzieren oder eliminieren?