

Mein Schlaf

Neben der genauen Betrachtung Deiner Schlafgewohnheiten, kann es hilfreich sich ein paar Fragen zum Thema Schlaf zu stellen!

Bedeutung Schlaf:
Schlaf ist für mich,...

Ich weiß, dass ich
geschlafen habe,
wenn...

Nach vielen
Stunden Schlaf
fühle ich mich am
fittesten?

In welcher
Schlafumgebung
(Dunkelheit, Bett, ...)
kann ich am besten
schlafen?

Habe ich ein Ritual
am Abend? Hätte
ich gern eins und
wenn ja, welches?

Vielleicht ergeben sich aus Deinen Antworten bereits Ideen, wie Du Deinen Schlaf verbessern könntest! Die Erfahrung, dass Du mehr über Dich und Deine Erlebnisse, welche Deinen eigenen Schlaf beeinflussen, lernst, kann Dein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken sowie die Angst vor dem Schlaf nehmen. Du trittst aus einer passiven in eine aktive Rolle, die Dein Schicksal selbst in die Hand nimmt.