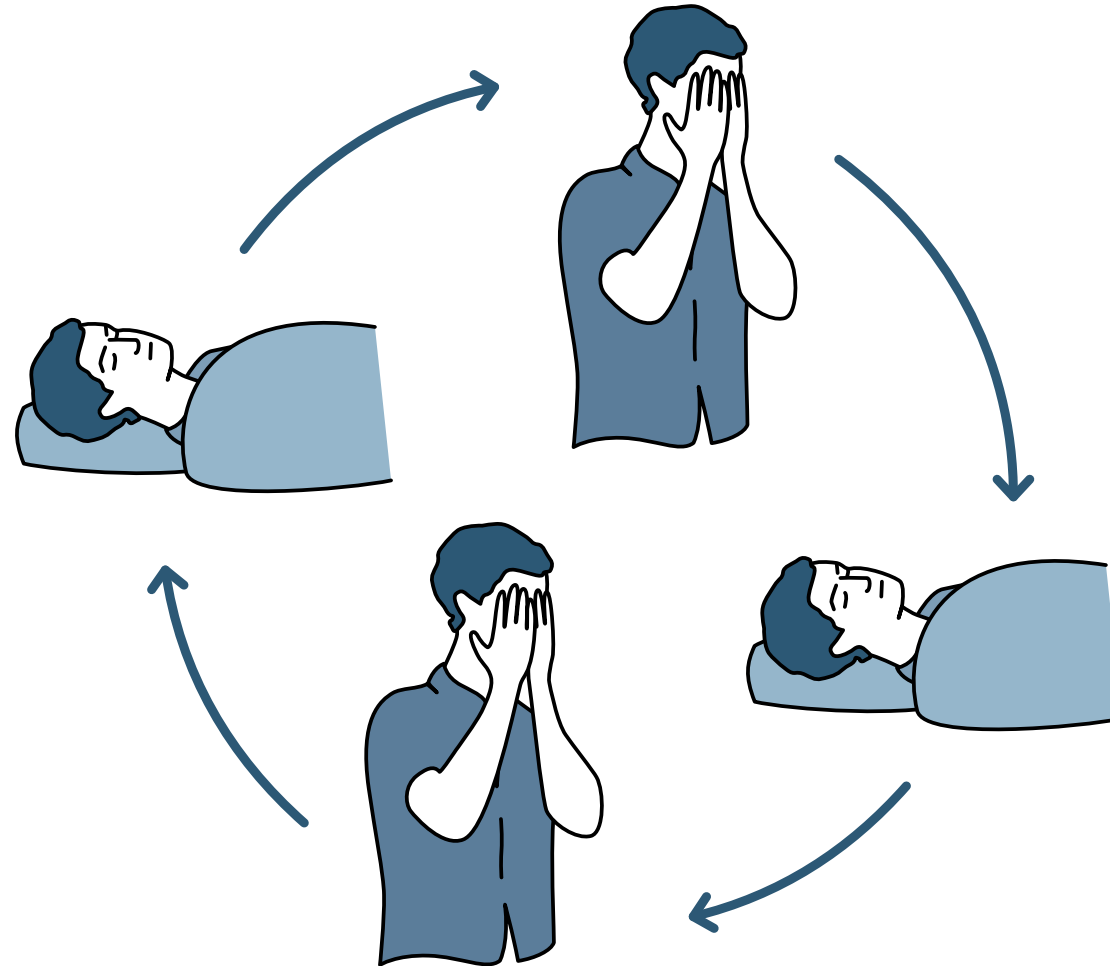


WLEEP expert

**Werde dein eigener
Schlafexperte.**

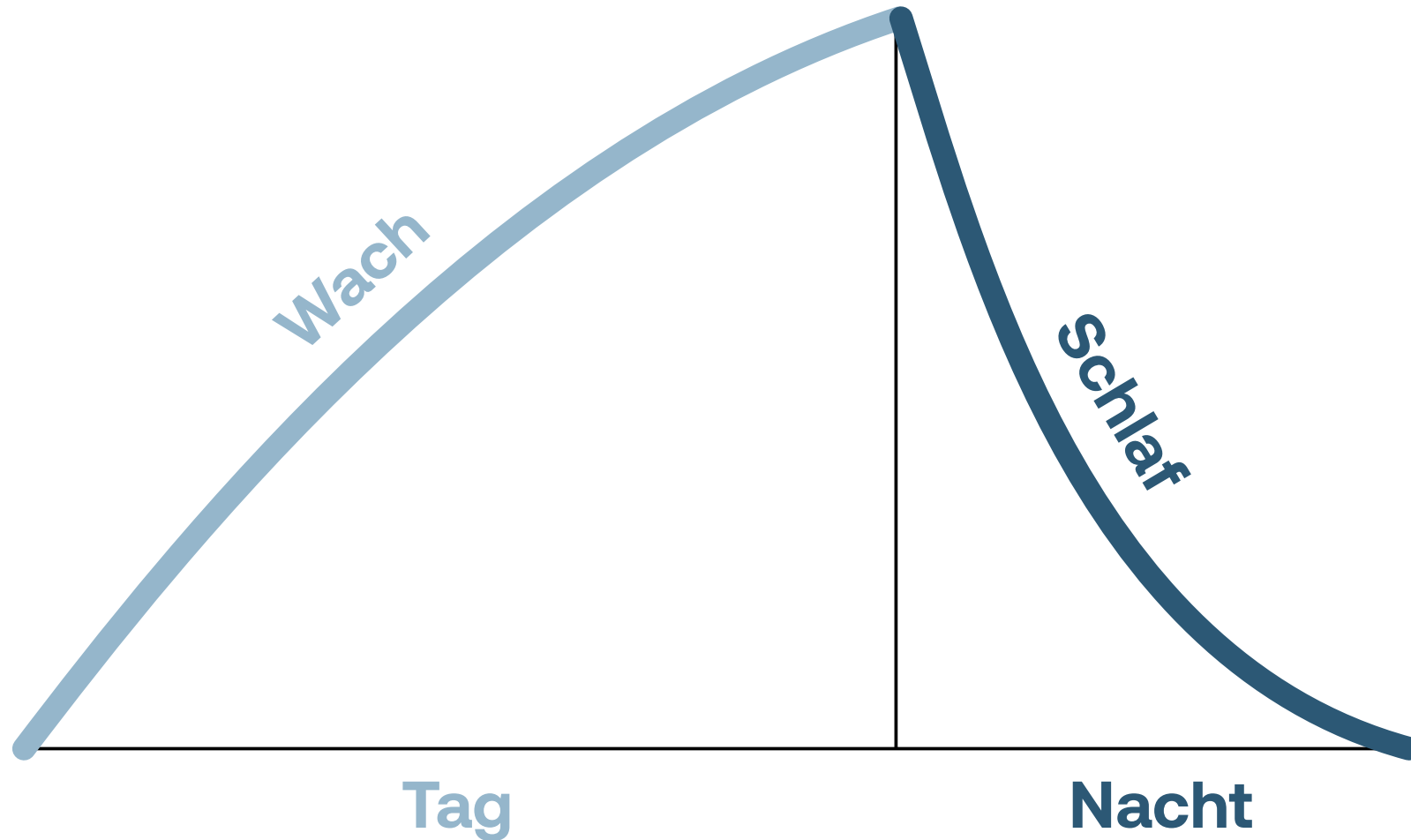
**Warum ist eine Therapie
zur Verbesserung von Schlaf wichtig?**

Schlaf und Gesundheit

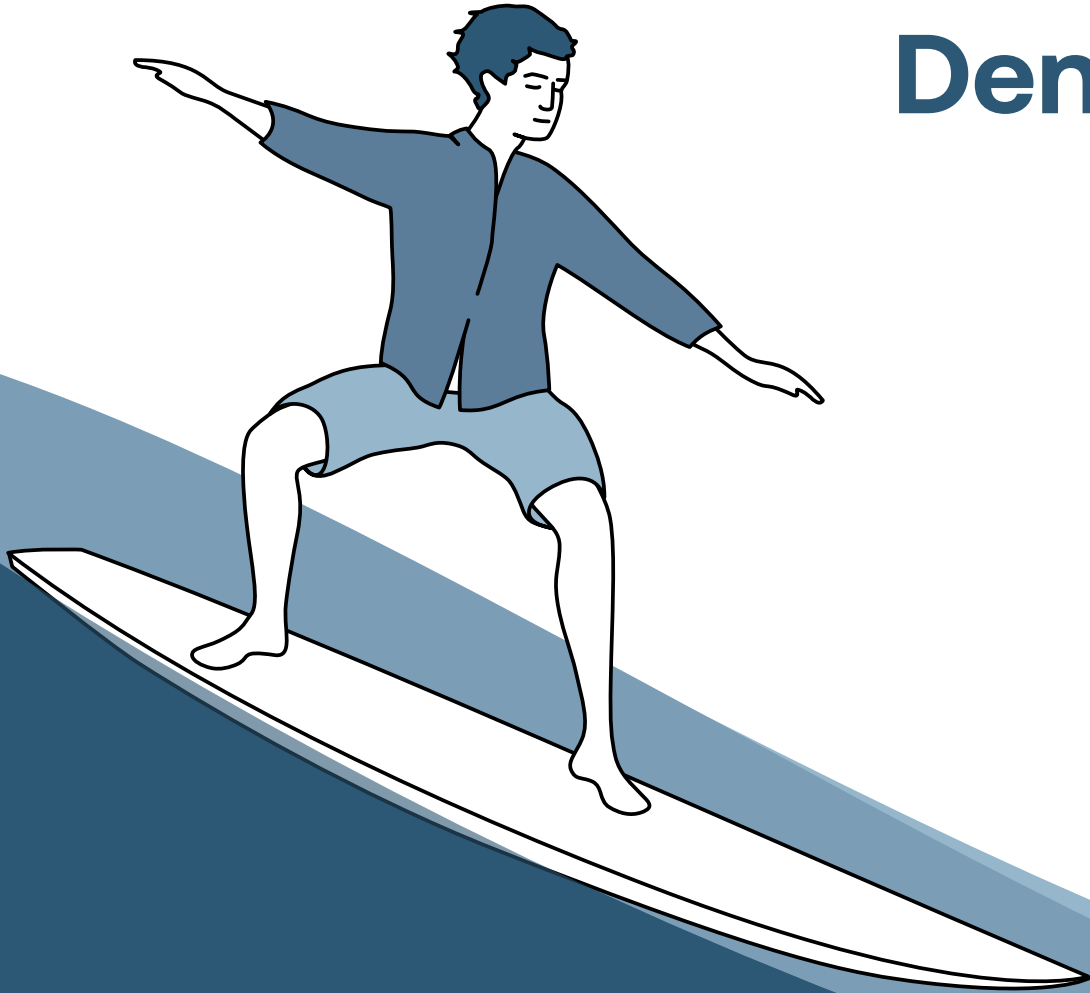


Wie wird Schlaf reguliert?

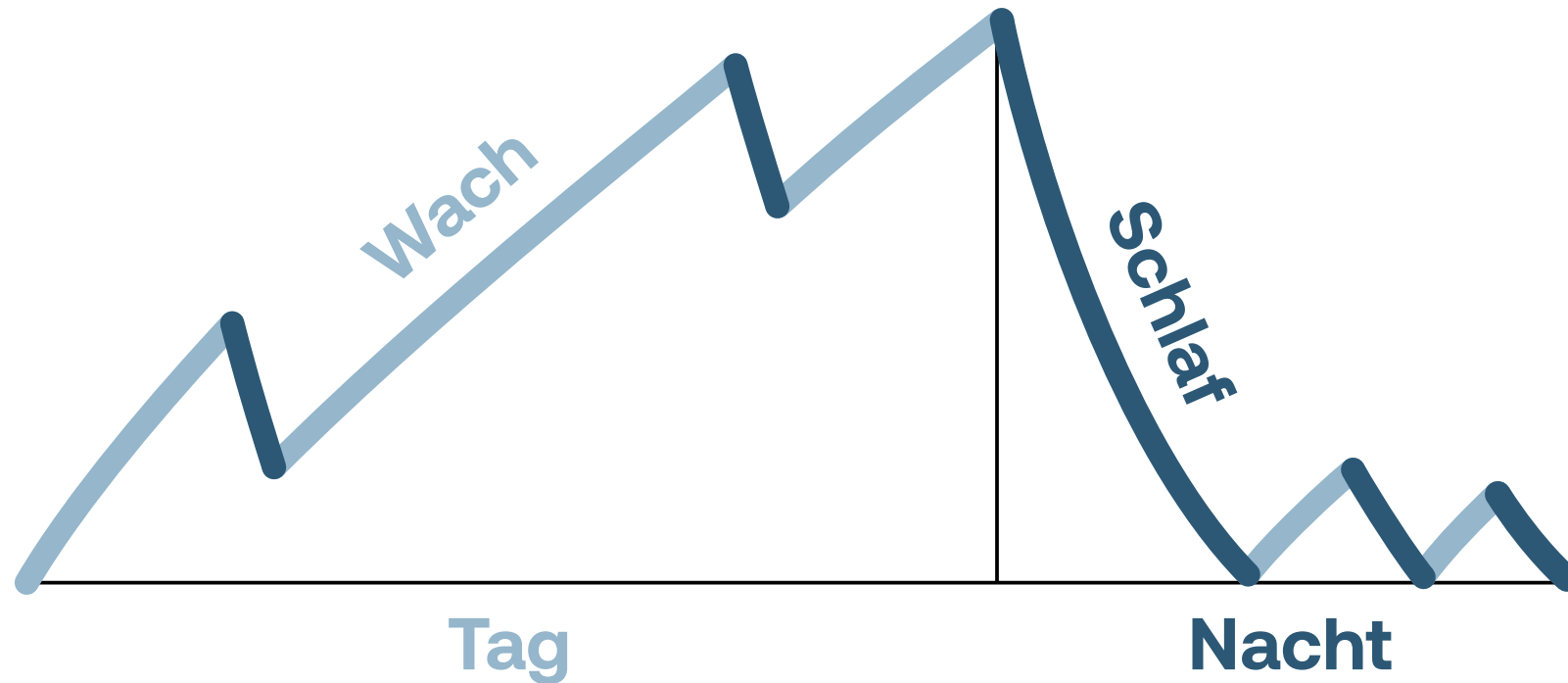
Aufbau von Schlafdruck



Den richtigen Schlafdruck erwischen...



Das Problem langer Bettzeiten



Nicht ausreichend Schlafdruck aufgebaut...



Wie können wir ein Schlafenster bestimmen?

1. Dauer festlegen

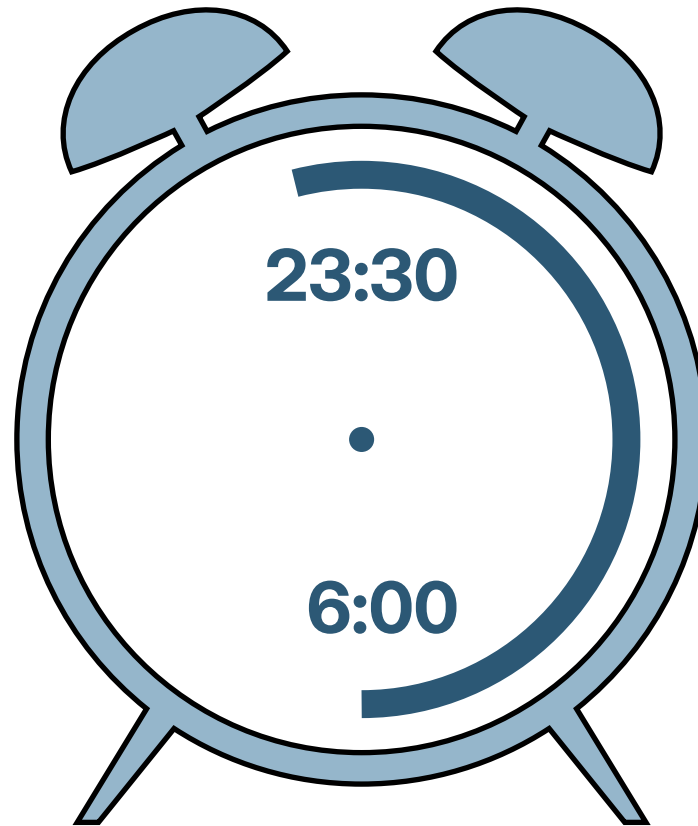


9 Stunden im Bett: unterbrochener Schlaf



6.5 Stunden im Bett: besserer Schlaf

2. Uhrzeit festlegen



**Jetzt gemeinsam:
eigenes Schlaffenster festlegen**

Schlafstagebuch

SLEEPexpert

Bitte sorgfältig jeden Morgen nach dem Aufstehen ausfüllen!

[illegible]

Ab jetzt:

- Versuchen Sie, Ihr Schlaffenster umzusetzen.
- Füllen Sie morgens Ihr Schlaftagebuch aus.
- Besprechen Sie Ihr Schlaftagebuch mit dem Team.

Das Schlafquiz

RICHTIG

FALSCH

☐☐

Jeder Mensch braucht 8 Stunden Schlaf.

☐☐

Alle Menschen sollten vor Mitternacht schlafen, um einen erholsamen Schlaf zu bekommen.

☐☐

Lange Bettzeiten sollten vermieden werden, um nachts gut durchzuschlafen zu können.

☐☐

Wenn man nicht gut schlafen kann, sollte man sich tagsüber lange ins Bett legen, um sich zu erholen.

**Danke
und viel Erfolg!**

ΩLEEPexpert