

Was uns den Schlaf raubt

Schmerzen,
gesundheitliche
Beschwerden

Lärm von
draußen

abends lange
surfen, chatten,
online spielen
usw.

gestörter Schlaf-
wach-Rhythmus,
schlafen zur
falschen Zeit

beruflicher
Stress,
Prüfungsstress

zu hell,
zu kalt oder
zu warm im
Schlafzimmer

Streit,
Konflikt-
gespräche

anstrengender
Sport am
Abend

Smartphone,
Tablet, Laptop
am Bett

Partner/
Partnerin
schnarcht

koffeinhaltige
Getränke, Alkohol,
Nikotin

unbequeme
Matratze

nervenaufreibende
Actionfilme,
Computerspiele,
Bücher

familiäre
Probleme

Umstellungs-
probleme von
Wochentag auf
Wochenende und
umgekehrt