

Was uns den Schlaf raubt

Ein guter Nachtschlaf ist nicht selbstverständlich. Viele Berufstätige, die morgens am Arbeitsplatz fit sein sollen, können nachts nicht ein- oder durchschlafen, wälzen sich grübelnd von einer Seite auf die andere, schlafen und erholen sich nachts zu wenig. Für schlechten Schlaf gibt es viele Gründe. Bitte nennen Sie Faktoren, die den Schlaf nachhaltig stören und zu Schlafstörungen führen können. Schreiben Sie Ihre Vorschläge in die Leerfelder.

The form consists of 18 light blue rounded rectangular boxes with orange borders, arranged in a scattered pattern for writing notes. The boxes are of various sizes and are intended for the user to write down factors that disturb sleep and suggestions for improvement.