

HERBIG

DAS SCHLAF-  
LERNBUCH FÜR  
ERWACHSENE

Susanne Oswald

*Nie wieder*  
**schlaflos**

zum Tage?

a. Ich liege immer spätestens um zehn im Bett.

b. Hin und wieder wird es später, normalerweise aber ist meine Bettzeit spätestens um zehn.

c. Vor Mitternacht gehe ich selten zu Bett.

**Punkte:**

<b>1</b>	a - 2	b - 1	c - 3
<b>2</b>	a - 3	b - 2	c - 1
<b>3</b>	a - 1	b - 2	c - 3
<b>4</b>	a - 3	b - 1	c - 2
<b>5</b>	a - 3	b - 2	c - 1
<b>6</b>	a - 1	b - 3	c - 2

<b>7</b>	$a - 3$	$b - 1$	$c - 2$
<b>8</b>	$a - 1$	$b - 3$	$c - 2$
<b>9</b>	$a - 1$	$b - 3$	$c - 2$
<b>10</b>	$a - 1$	$b - 2$	$c - 3$

### **Auswertung:**

10 bis 16 Punkte:

Sie haben einen gesunden persönlichen Rhythmus. Egal, ob Sie ein früher Vogel sind und zeitig zu Bett gehen oder eine zufriedene Nachteule. Meist schlafen Sie gut und hören auf die Bedürfnisse Ihres Körpers. Sicher finden Sie in diesem Buch noch Anregungen, um Kleinigkeiten zu verändern und so Ihren Schlaf zu

optimieren.

17 bis 28 Punkte:

Sie sind ein Mischtyp. Ob früher Vogel oder Nachteule, das wissen Sie selbst nicht so genau.

Sie haben richtig gute Nächte, aber dazwischen auch immer mal wieder deutliche Ein- oder Durchschlafprobleme. Sicher werden Sie mithilfe einiger Tipps Ihr Schlafverhalten verbessern können und mehr Kontinuität erreichen.

Ab 29 Punkten:

Sie sind ein früher Vogel, der zur unfreiwilligen Nachteule wurde, oder eine

Nachteule, die den persönlichen Rhythmus verloren hat.

Ihre Nächte sind geprägt von Ein- oder Durchschlafschwierigkeiten. Guter Schlaf ist für Sie eine Seltenheit. Den ersten Schritt zu einem verbesserten Rhythmus haben Sie bereits getan, Sie beschäftigen sich mit dem Thema. Ganz bestimmt wird es Ihnen bald gelingen, öfter gut zu schlafen und die Freude und Energie nach einer entspannten Nacht wieder zu erleben.

## Guter Schlaf – mehr

# Lebensqualität

Wer gut schläft, hat mehr vom Leben.

Schlaf ist wie die Mutter, die liebend und schützend die Arme um ihr Kind legt. Schmiegen Sie sich an seine Brust, lassen Sie sich tragen und spüren Sie die Geborgenheit, die ein entspannter Schlaf Ihnen gibt.

Es ist ein Geschenk, das Ihnen Nacht für Nacht gemacht wird. Nehmen Sie es mit Freude und Respekt an und halten Sie es in Ehren.

Schlafprobleme können sich auf alle Lebensbereiche auswirken und im schlimmsten Fall sogar krank machen. Die