

Welche Dinge können zu Schlafstörungen führen/eine Schlafstörung aufrechterhalten?

Gefühle

- Ärger/Wut über Schlafstörung
- Furcht vor den Folgen der Schlafstörung
- Furcht vor den Konsequenzen der Schlafstörung
- Traurig
- Mutlos
- Sich ausgeliefert fühlen
- _____

Wahrnehmung des Schlafes

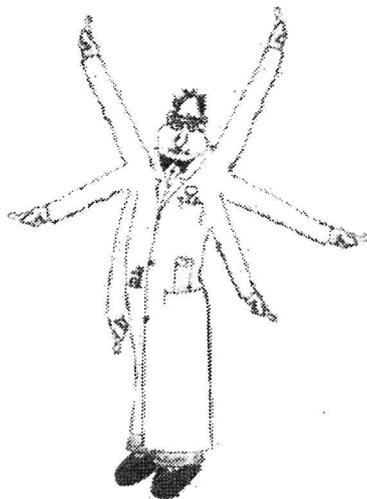
- Überschätzung der Einschlaf- oder Wachliegedauer
- Unterschätzung der Schlafdauer
- _____

Gedanken

- Grübeln
- Sorgen um den Schlaf
- Falsche Überzeugungen über den Schlaf
- „Ich schaffe die Schule nicht.“
- Sorgen um die Zukunft
- Negative Sichtweise der Schlafstörung
- _____

Körperliche Aufuhr

- Anspannung des Körpers
- Sport am späten Abend
- Schmerzen
- Fernsehen/Computerspielen kurz vorm Ins-Bett-Gehen
- _____



Tagesbeeinträchtigungen

- Müdigkeit, Erschöpfung
- Schlechte Stimmung
- Konzentrationsprobleme
- Leistungsfähigkeit sinkt
- Weniger Lust, etwas zu unternehmen/Freunde zu treffen ...
- _____

Körperliche Faktoren

- Infektanfälligkeit
- Krankheiten
- Medikamente
- Genetische Faktoren
- _____

Familie

- Inkonsequentes Erziehungsverhalten
- Uneinigkeit der Eltern
- Bett als Strafmaßnahme
- Probleme in der Paarbeziehung der Eltern
- Streit
- Stressende/traumatische Ereignisse
- Getrennte Eltern
- Wenig Zeit fürs Kind
- _____

Ungünstige Schlafgewohnheiten

- Lange Bettzeiten, langes Wachliegen im Bett
- Zu langer Mittagsschlaf
- Unregelmäßiger Schlaf-Wach-Rhythmus
- Ungünstige Schlafumgebung
- Schlafen im Elternbett
- Spielen/Lesen/Essen im Bett
- SMS schicken
- Gameboy-/Computerspielen etc.
- _____

Tagesereignisse

- Stress, Ärger in der Schule/Ausbildung/Familie
- Probleme aufschieben
- Sehr positive Erlebnisse
- _____