


Test zur Überprüfung der eigenen Fokussierung auf den (schlechten) Schlaf:

	Stimme nicht zu	Stimme zu
 Der Schlaf vor Mitternacht ist der Beste.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Ein Mensch braucht mindestens 8 Stunden Schlaf.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Zu wenig Schlaf macht zwangsläufig krank.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Wer nicht schläft wird dick, dumm und stirbt früher.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Nur bei völliger Ruhe kann man gut schlafen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Nur bei absoluter Dunkelheit kann man gut schlafen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Um gut zu schlafen, muss man viel Sport treiben.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Mit zu wenig Schlaf ist man nicht leistungsfähig.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Wer nachts wenig schläft, muss ihn am Tage nachholen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Mit zu wenig Schlaf ist man nicht leistungsfähig.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Wenn man nur wenig schläft, fühlt man sich am nächsten Tag nicht gut.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Ich muss meinen Schlaf kontrollieren können.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Wer nachts schlecht schläft, muss sich tagsüber schonen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Nächtliches Erwachen ist ein Beleg von Schlafstörungen.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Morgenstund hat Gold im Mund.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Wer zu wenig schläft, wird dumm.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Ich habe keinen Einfluss auf meinen Schlaf.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Mein Schlaf ist aufgrund eines chemischen Ungleichgewichts gestört.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1
Vollmond stört den Schlaf.	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1

Je mehr Punkte, desto mehr liegt hier das Problem und sollte reflektiert/bearbeitet werden.