

Der Schlafstörungenbaum

Persönliche Enttäuschungen

- Spezifisches Sorgen
- Aktuelles Umfeld
- Depressionen

Eigene Lebensumstände

- Perfektionismus
- Dinge erzwingen wollen
- Zuviel Verantwortung übernehmen

Permanenter Dauerstress

- Körperliche Überforderung
- Seelische Überforderung
- Geistige Überforderung
- Ängste (unspezifisch)

Schlechte Lebensgewohnheiten

- Bewegungsmangel
- Ernährungsmangel
- Technische Einflüsse (TV, PC, etc.)

Permanente Krankheitseinflüsse

- RLS (Restless-Legs-Syndrom)
- Apnoe
- Medikamente
- Organisches

Akute körperliche Einflüsse

- Schmerzen
- Schnarchender Partner
- Wechseljahre
- Schilddrüsendefekt

Einflüsse des Bettes

- Schlechte Betausstattung
- Schlechter Schlafrum
- Schlechter Schlafplatz

Einfluss Schlafgewohnheiten

- Licht und Lärm
- Zeiten und Verhalten
- spätes Essen
- Trinkgewohnheiten
- und so weiter ...



Schlafstörungen führen zu ...

**Unruhe, Lustlosigkeit, Leistungsmangel, Diabetis,
Stressgefühlen, Hunger, verminderter
Lernfähigkeit, früherer Alterung, schlechterem
Immunsystem, schlechterer Verdauung
Depressionen und vielem mehr ...**