

Übersicht Modul 1

Protokollführung

Ursachenanalyse über richtige Fragestellung und ehrliche Antworten

realistische Zielformulierungen

gesunde Schlafumgebung/Schlafhygiene/SID

Grundbedürfnisse und Bindung

Bindung und Bedürfnisse im Zusammenhang mit Schlaf

Schlafbiologie:
medizinische & wissenschaftliche Grundlagen