

Inhalt

Hallo du!	4
Bonus-Seiten	40
Schlaf-Fragebogen	46
Handy-Fragebogen	52
Traum-Fragebogen	65
Entspannungsübung für deinen Körper	70
Entspannungsübung für deine Gedanken	71
Schlaf-Quiz	73
10 goldene Schlaf-Regeln	74
12 goldene Smartphone-Regeln	75
Wörtersuche für Fortgeschrittene	76
Auflösung der Rätsel	79
Dein Schlafprotokoll	81