**Quellen zum Video Schlafhygiene:**

Brakemeier, Eva-Lotta; Jacobi, Frank (2017): Verhaltenstherapie in der Praxis. Originalausgabe. Weinheim, Basel: Beltz Verlagsgruppe. Online verfügbar unter http://www.content-select.com/index.php?id=bib\_view&ean=9783621284875.

Riemann, D.; Baum, E.; Cohrs, S.; Crönlein, T.; Hajak, G.; Hertenstein, E. et al. (2017): S3-Leitlinie Nicht erholsamer Schlaf/Schlafstörungen. In: *Somnologie* 21 (1), S. 2–44. DOI: 10.1007/s11818-016-0097-x#.

Schandry, Rainer (2016): Biologische Psychologie. Mit Online-Material. 4., überarbeitete Auflage. Weinheim, Basel: Beltz. Online verfügbar unter <http://sub-hh.ciando.com/book/?bok_id=2121934>.

Soundtrackquelle: <https://www.frametraxx.de/info/kostenlose-gemafreie-musik.html>

Flyer und weitere Infos der DGSM:   
https://www.dgsm.de/gesellschaft/fuer-patienten/ratgeber-schlafstoerungen