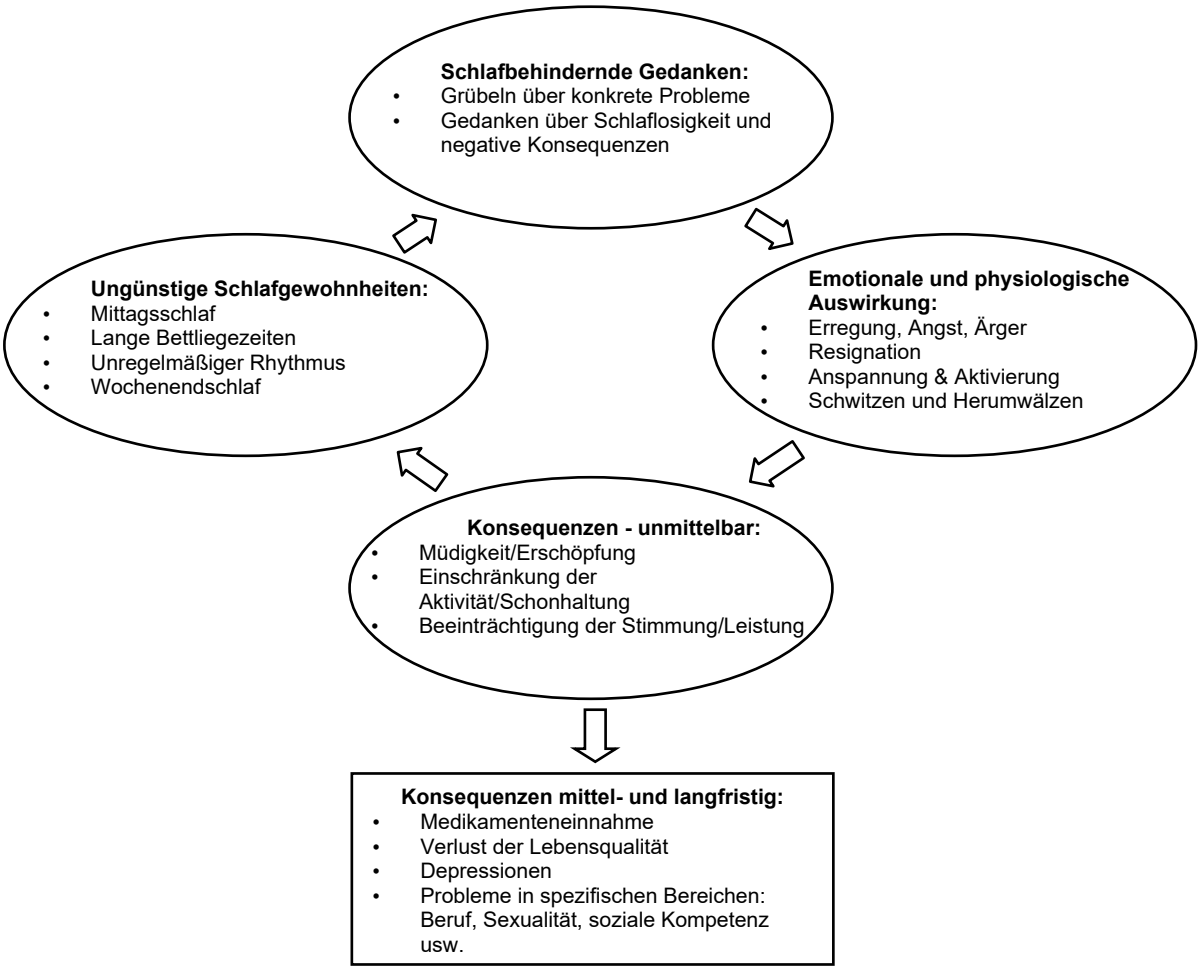
# Teufelskreis der Insomnie




Aus: Müller, T. & Paterok, B. (2010). *Schlaftraining. Ein Therapiemanual zur Behandlung von Schlafstörungen.* Göttingen: Hogrefe.