SPROOCHENTEST LËTZEBUERGESCH

MËNDLECHEN AUSDROCK: **SCHLOF AN ENTSPANUNG**

Dir hutt Iech fir d'Theema **Schlof an Entspanung** decidéiert, fänke mir ganz generell un:

1)	Um wéi vill Auer stitt Dir normalerweis op?	
2)	Um wéi vill Auer gitt Dir normalerweis schlofen?	
3)	Wéi wichteg ass Schlof fir Iech?	

Da schwätze mir elo fir d'éischt iwwert d'Vergaangenheet:

4)	Wéi vill Stonnen hutt Dir als Kand geschlof?	
5)	Wat huet Iech als Kand gehollef fir anzeschlofen?	
6)	Wéi strikt hunn Är Elteren Är Schlofzäite kontrolléiert?	
7)	Hutt Dir als Kand och emol bei der Famill oder bei Frënn iwwernuecht?	Hutt Dir als Kand och emol bei der Famill oder bei Frënn geschlof?

Wa jo :

8A)	Wéi war dat? Erzielt eis wgl.	Gitt eis e puer Detailer, wgl.!
9A)	Wat hutt Dir alles matgeholl?	

Wann net:

8B)	Hätt Dir dat gär eng Kéier gemaach?	
9B)	Firwat? Firwat net?	

Voilà, komme mir dann elo zu Ärer aktueller Situatioun:

10)	Wéi vill Stonne Schlof braucht Dir generell?	
11)	Wéi laang schlooft Dir am Allgemengen an der Woch?	Wéi laang laang schlooft Dir normalerweis?
12)	Fannt Dir, dass dat fir Iech genuch ass?	Ass dat genuch fir Iech?
13)	Wéi sinn Är Schlofgewunnechten de Weekend?	Wéi sinn Är Schlofzäiten de Weekend?
14)	Vill Leit schlofe schlecht: Firwat kann dat sinn? Wat mengt Dir?	Firwat ass dat esou?
15)	Wat maacht Dir, wann Dir net aschlofe kënnt?	
16)	Wat kann ee maache fir besser ze schlofen?	
17)	Maacht Dir dat heiansdo?	
18)	Wat fir planzlech Mëttel oder traditionell Rezepter kennt Dir?	
19)	Wat haalt Dir vu Schlofpëllen?	
20)	Wat fir eng Zort Wecker benotzt Dir?	
21)	Wéini hutt Dir Iech fir d'lescht verschlof?	Wéini sidd Dir fir d'lescht ze spéit opgestan?

22)	Firwat war dat passéiert?	Firwat war dat geschitt?
23)	Wat hutt Dir du gemaach?	
24)	Wat haalt Dir dovun, nom Iessen ze schlofen?	Wat haalt Dir vun enger Mëttesrascht?
25)	Wat haalt Dir vun enger Televisioun am Schlofzëmmer?	
26)	Wéi waarm ass Äert Schlofzëmmer?	
27)	Firwat ass dat esou?	

Voilà, schwätze mir dann elo méi generell iwwert Entspanung:

28)	Wou kënnt Dir Iech am beschten entspanen?	
29)	Wat maacht Dir fir manner Stress ze hunn?	
30)	Wat maacht Dir an der Vakanz fir ze relaxen?	
31)	Wat fir Musek entspaant Iech?	
32)	Wat fir Hobbyen entspaanen Iech?	
33)	Firwat?	

Schwätze mir nach iwwert Är Pläng a Projeten:

34)	Géingt Dir gär e Wellness-Weekend maachen?	

Wa jo :

35A)	Mat wiem géingt Dir dat gär maachen?	
36A)	Wat géingt Dir do maachen?	

Wann nee:

35B)	Firwat interesséiert dat Iech net?	