

MEIN SCHLAFTAGEBUCH



Ein Schlaftagebuch kann dabei helfen, das eigene Schlafverhalten besser zu verstehen und die Entwicklungen und Fortschritte bei der Verbesserung des Schlafs zu dokumentieren. Es erleichtert zu erkennen, unter welchen Bedingungen du besser oder schlechter schläfst und ob getroffene Maßnahmen sich positiv auf den Schlaf auswirken.

ANLEITUNG

Fülle das Schlaftagebuch jeden Abend vor dem Zubettgehen und jeden Morgen direkt nach dem Aufstehen aus. Wir empfehlen, den Schlaf auf diese Weise über einen längeren Zeitraum von mindestens 2-3 Wochen zu beobachten.

HINWEISE

- Fülle abends nach dem Lichtlöschen das Abendprotokoll aus und lege dich anschließend direkt schlafen.
- Fülle das Morgenprotokoll unmittelbar nach dem Aufstehen aus.
- Zur Angabe deiner Zubettgehzeit, der Aufwach- und Aufstehzeit am Morgen kannst du eine Uhr verwenden und die genaue Zeit ablesen. Alle anderen Zeitwerte, z. B. die Einschlafdauer oder die Dauer nächtlicher Wachphasen solltest du schätzen und keine Uhr verwenden.
- Führe das Schlafprotokoll regelmäßig, sorgfältig und vollständig.

ANGABEN ZUR PERSON

NAME _____

GESCHLECHT Weiblich Männlich Divers

ALTER _____ GRÖÖE _____ GEWICHT _____

ART DER SCHLAFPROBLEME

MEDIKAMENTENEINNAHME Ja Nein

MEIN SCHLAFTAGEBUCH

NAME: _____ DATUM: _____



Abendprotokoll vor dem Lichtlöschen

Wochentag	Wie fühlst du dich jetzt?	Wie war deine durchschnittliche Leistungsfähigkeit heute?	Hast du dich heute müde oder erschöpft gefühlt?	Hast du heute tagsüber geschlafen?	Hast du in den letzten 4 Stunden Genussmittel zu dir genommen?	Wann bist du ins Bett gegangen?
	1 angespannt 2 ziemlich angespannt 3 eher angespannt 4 eher entspannt 5 ziemlich entspannt 6 entspannt	1 gut 2 ziemlich gut 3 eher gut 4 eher schlecht 5 ziemlich schlecht 6 schlecht	1 nein 2 ein wenig 3 ziemlich 4 sehr	Wenn ja Wie lange? Wie oft? Wann?	Wenn ja Was (Kaffee, Cola, Alkohol, Zigaretten, etc.)? Wie viel?	Genaue Uhrzeit



Morgenprotokoll nach dem Aufstehen

Wochentag	Wie fühlst du dich jetzt?	Wie erholsam war dein Schlaf?	Wie lange warst du im Bett, bevor du das Licht löschst hast?	Warst du nachts wach?	Wann bist du endgültig aufgewacht?	Wie lange hast du insgesamt geschlafen?	Wann bist du endgültig aufgestanden?	Hast du gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen?
	1 bedrückt 2 ziemlich bedrückt 3 eher bedrückt 4 eher unbeschwert 5 ziemlich unbeschwert 6 unbeschwert	1 sehr 2 ziemlich 3 mittelmäßig 4 kaum 5 gar nicht	Angabe in Minuten	Wenn ja Wie oft? Wie lange? Angabe in Minuten	Genaue Uhrzeit	Ungefähre Angabe in Stunden/Minuten	Genaue Uhrzeit	Präparat, Dosis, Uhrzeit
