



Vorlage: Ausführliches Schlaftagebuch

Nachfolgend finden Sie eine Vorlage für ein ausführliches Schlaftagebuch. Wenn Sie über einen Zeitraum von mindestens einer Woche (besser sind vier Wochen) ein derartiges Schlaftagebuch führen, können Sie wichtige Erkenntnisse über Ihre Schlafdauer und weitere Aspekte Ihres Schlafverhaltens gewinnen.

Bei diesem Schlaftagebuch legen Sie für jeden Tag eine eigene Seite an, wo Sie alle wichtigen Details notieren und abschließend die Schlafqualität bewerten.

Anhand des Schlaftagebuchs können Sie auch nachvollziehen, wie sich Verhaltensänderungen auf Ihren Schlaf auswirken. Kommt es zu Verbesserungen? Lösen sich Ihre Schlafprobleme, wenn Sie bestimmte Dinge (zum Beispiel früher oder später ins Bett gehen, kürzer oder länger schlafen) anders machen?

Wenn Sie alleine nicht weiterkommen und sich Ihre persönliche Schlafsituation nicht verändert bzw. verbessert, sollten Sie einen Arzt hinzuziehen. Ihr Schlaftagebuch kann da eine große Hilfe sein, wenn es um mögliche Therapieansätze geht.

SCHLAFTAGEBUCH



Woche vom _____ bis zum _____

Tag _____

Zubettgegangen um _____ Uhr

Eingeschlafen um _____ Uhr

Mittagsschlaf ja nein

Schlaftablette ja nein

Alkoholgenuss ja nein

Koffeingenuss ja nein

Nachts aufgewacht um _____ Uhr | _____ Minuten wach gelegen

Nachts aufgewacht um _____ Uhr | _____ Minuten wach gelegen

Folgende Gedanken sind mir im Bett durch den Kopf gegangen:

Folgenden Aktivitäten bin ich *vor dem Zubettgehen* nachgegangen:

Folgende Dinge habe ich *nach dem Zubettgehen* noch erledigt:

Besonderheiten:

Aufgewacht um _____ Uhr | aufgestanden um _____ Uhr

Schlafdauer heute ca. _____ Stunden

Schlafqualität heute (Schulnote 1 [sehr gut] bis 6 [ungenügend]): _____