

SCHLAFTAGEBUCH

Der wichtigste Schritt für besseren Schlaf ist es Dein Schlafverhalten zu analysieren und regelmäßig Schlaftagebuch zu führen. Darin erfasst Du, wann Du ins Bett gegangen bist und wie lange Du geschlafen hast. Ziel ist es **Muster zu erkennen** an welchen Tagen und unter welchen Umständen Du besonders gut oder schlecht schläfst. Außerdem kann es in einem persönlichen Gespräch mit einem Schlafberater als wichtige **Grundlage für die Beratung** herangezogen werden.

Das Tagebuch besteht aus einem Abend- und einem Morgenprotokoll. Leg Dir das Schlaftagebuch am besten direkt auf den Nachttisch und nimm Dir jeden Abend und jeden Morgen **fünf Minuten Zeit** zum Ausfüllen. Dabei ist Deine subjektive Einschätzung wichtiger als die exakte Zeiterfassung - grobe **Schätzungen** reichen aus - runde die Zeiten auf und schaue nachts möglichst nicht zur Uhr!

Datum	Beispiel Tag 1	Beispiel Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Abendprotokoll	Hast Du heute tagsüber geschlafen? Wenn ja, wann und wie lange?	15:30 30min	/				
	Hast Du Schlafmittel genommen? Wenn ja, welches?	Baldrian- tropfen	/				
	Hast Du heute Alkohol getrunken? Wenn ja, was und wieviel?	1 Glas Rotwein	1 Glas Rotwein				
	Wie müde warst Du vor dem Zubett- gehen? (1 = sehr frisch, 6 = sehr müde)	5	4				
Morgenprotokoll	Wann bist Du gestern ins Bett gegangen? Was hast Du noch getan?	22:00 lesen	21:30 Film schauen				
	Wann hast Du versucht einzuschlafen und wieviele Minuten dauerte es?	23:00 ca. 30min	22:45 ca. 25min				
	Wie oft bist Du aufgewacht und wie lange warst Du insgesamt wach?	3 mal 60 min	1 mal 20 min				
	Wann bist Du morgens aufgewacht und wann bist Du endgültig aufgestanden?	7:00 7:30	6:00 7:30				
	Wie erholsam war Dein Schlaf? (1 = gar nicht erholsam, 6 = sehr erholsam)	2	3				

Beispiel

Bitte schätze die Wachliegezeiten nur - Dein Gefühl zählt, nicht die genaue Uhrzeit. Schaue nachts möglichst nicht zur Uhr!

SCHLAFTAGEBUCH

Woche Nr.

Abendprotokoll	Datum							
	Hast Du heute tagsüber geschlafen? Wenn ja, wann und wie lange?							
	Hast Du Schlafmittel genommen? Wenn ja, welches?							
	Hast Du heute Alkohol getrunken? Wenn ja, was und wieviel?							
	Wie müde warst Du vor dem Zubettgehen? (1 = sehr frisch, 6 = sehr müde)							
Morgenprotokoll	Wann bist Du gestern ins Bett gegangen? Was hast Du noch getan?							
	Wann hast Du versucht einzuschlafen und wieviele Minuten dauerte es?							
	Wie oft bist Du aufgewacht und wie lange warst Du insgesamt wach?							
	Wann bist Du morgens aufgewacht und wann bist Du endgültig aufgestanden?							
	Wie erholsam war Dein Schlaf? (1 = gar nicht erholsam, 6 = sehr erholsam)							

Auswertung	Bettliegezeit gesamt*	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	Schlafdauer gesamt*	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	Schlafeffizienz*	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

*Informationen zur Berechnung folgen - Felder bitte vorerst frei lassen