

SCHLAFTAGEBUCH – WOCHE 1

Abend: Vor dem Einschlafen



	Wie fühlst du dich gerade?	Wie leistungsfähig warst du heute?	Wie müde oder erschöpft hast du dich heute gefühlt?	Hast du heute tagsüber geschlafen?	Hast du in den letzten 4 Stunden Genussmittel konsumiert?	Wann gehst du gleich schlafen?
	1: sehr angespannt 2: ziemlich angespannt 3: eher angespannt 4: eher entspannt 5: ziemlich entspannt 6: sehr entspannt	1: gut 2: ziemlich gut 3: eher gut 4: eher schlecht 5: ziemlich schlecht 6: schlecht	0: gar nicht 1: ein wenig 2: ziemlich 3: sehr	Falls ja: Wann und wie lange?	Falls ja: Was? (z. B. Alkohol, Zigaretten, Koffein) Wie viel?	Nenn eine Uhrzeit!
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

SCHLAFTAGEBUCH – WOCHE 1

Morgen: Nach dem Aufwachen



	Wie erholsam war die Nacht?	Wie fühlst du dich gerade?	Wie lange brauchtest du etwa zum Einschlafen?	Wie oft warst du nachts wach?	Wann bist du heute aufgewacht?	Wie lange hast du insgesamt geschlafen?	Wann bist du aufgestanden?
	1: sehr erholsam 2: ziemlich erholsam 3: mittelmäßig 4: kaum erholsam 5: gar nicht erholsam	1: sehr bedrückt 2: ziemlich bedrückt 3: eher bedrückt 4: eher unbeschwert 5: ziemlich unbeschwert 6: sehr unbeschwert	Gib eine ungefähre Zeitdauer in Minuten an!	Falls du wach warst: Wie oft? Wie lange jeweils und insgesamt?	Gib eine Uhrzeit an!	Gib eine ungefähre Zeitdauer in Stunden und Minuten an!	Gib eine Uhrzeit an!
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							

SCHLAFTAGEBUCH – WOCHE 1

Auswertung am Ende der Woche



<p>Wie würdest du die Qualität deines Schlafes in dieser Woche insgesamt bewerten?</p> <p>Gab es Nächte, in denen du besonders gut oder schlecht geschlafen hast?</p>		<p>Welche Emotionen und Gedanken hattest du im Zusammenhang mit deinem Schlaf?</p> <p>Sorgen um Schlaflosigkeit, Freude über eine erholsame Nacht, Stress durch Schlafmangel?</p>	
<p>Welche Muster hast du in deinem Schlafverhalten erkannt?</p> <p>Gibt es bestimmte Tage, an denen du besser oder schlechter geschlafen hast?</p>		<p>Hast du Veränderungen in deiner Schlafumgebung vorgenommen?</p> <p>Neue Matratze, andere Raumtemperatur, Verdunklungsvorhänge usw.</p>	
<p>Gab es bestimmte Ereignisse oder Umstände, die deinen Schlaf beeinflusst haben?</p> <p>Stress, Ernährung, körperliche Aktivität, Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen usw.</p>		<p>Falls vorhanden: Welche Schlafprobleme haben besonders gestört?</p> <p>z. B. Probleme beim Einschlafen, Durchschlafen, starke Müdigkeit am Morgen</p>	
<p>Welche Maßnahmen hast du unternommen, um deinen Schlaf zu verbessern?</p> <p>Meditation, feste Schlafenszeiten, keine Koffeinzufuhr am Abend usw.</p>		<p>Was nimmst du dir für die nächste Woche vor?</p> <p>Geänderte Routinen am Abend oder Morgen, Mindset-Arbeit usw.</p>	

SCHLAFTAGEBUCH – WOCHE 2

Abend: Vor dem Einschlafen



	Wie fühlst du dich gerade?	Wie leistungsfähig warst du heute?	Wie müde oder erschöpft hast du dich heute gefühlt?	Hast du heute tagsüber geschlafen?	Hast du in den letzten 4 Stunden Genussmittel konsumiert?	Wann gehst du gleich schlafen?
	1: sehr angespannt 2: ziemlich angespannt 3: eher angespannt 4: eher entspannt 5: ziemlich entspannt 6: sehr entspannt	1: gut 2: ziemlich gut 3: eher gut 4: eher schlecht 5: ziemlich schlecht 6: schlecht	0: gar nicht 1: ein wenig 2: ziemlich 3: sehr	Falls ja: Wann und wie lange?	Falls ja: Was? (z. B. Alkohol, Zigaretten, Koffein) Wie viel?	Nenn eine Uhrzeit!
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

SCHLAFTAGEBUCH – WOCHE 2

Morgen: Nach dem Aufwachen



	Wie erholsam war die Nacht?	Wie fühlst du dich gerade?	Wie lange brauchtest du etwa zum Einschlafen?	Wie oft warst du nachts wach?	Wann bist du heute aufgewacht?	Wie lange hast du insgesamt geschlafen?	Wann bist du aufgestanden?
	1: sehr erholsam 2: ziemlich erholsam 3: mittelmäßig 4: kaum erholsam 5: gar nicht erholsam	1: sehr bedrückt 2: ziemlich bedrückt 3: eher bedrückt 4: eher unbeschwert 5: ziemlich unbeschwert 6: sehr unbeschwert	Gib eine ungefähre Zeitdauer in Minuten an!	Falls du wach warst: Wie oft? Wie lange jeweils und insgesamt?	Gib eine Uhrzeit an!	Gib eine ungefähre Zeitdauer in Stunden und Minuten an!	Gib eine Uhrzeit an!
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							

SCHLAFTAGEBUCH – WOCHE 2

Auswertung am Ende der Woche



<p>Wie würdest du die Qualität deines Schlafes in dieser Woche insgesamt bewerten?</p> <p>Gab es Nächte, in denen du besonders gut oder schlecht geschlafen hast?</p>		<p>Welche Emotionen und Gedanken hattest du im Zusammenhang mit deinem Schlaf?</p> <p>Sorgen um Schlaflosigkeit, Freude über eine erholsame Nacht, Stress durch Schlafmangel?</p>	
<p>Welche Muster hast du in deinem Schlafverhalten erkannt?</p> <p>Gibt es bestimmte Tage, an denen du besser oder schlechter geschlafen hast?</p>		<p>Hast du Veränderungen in deiner Schlafumgebung vorgenommen?</p> <p>Neue Matratze, andere Raumtemperatur, Verdunklungsvorhänge usw.</p>	
<p>Gab es bestimmte Ereignisse oder Umstände, die deinen Schlaf beeinflusst haben?</p> <p>Stress, Ernährung, körperliche Aktivität, Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen usw.</p>		<p>Falls vorhanden: Welche Schlafprobleme haben besonders gestört?</p> <p>z. B. Probleme beim Einschlafen, Durchschlafen, starke Müdigkeit am Morgen</p>	
<p>Welche Maßnahmen hast du unternommen, um deinen Schlaf zu verbessern?</p> <p>Meditation, feste Schlafenszeiten, keine Koffeinzufuhr am Abend usw.</p>		<p>Was nimmst du dir für die nächste Woche vor?</p> <p>Geänderte Routinen am Abend oder Morgen, Mindset-Arbeit usw.</p>	

SCHLAFTAGEBUCH – WOCHE 3

Abend: Vor dem Einschlafen



	Wie fühlst du dich gerade?	Wie leistungsfähig warst du heute?	Wie müde oder erschöpft hast du dich heute gefühlt?	Hast du heute tagsüber geschlafen?	Hast du in den letzten 4 Stunden Genussmittel konsumiert?	Wann gehst du gleich schlafen?
	1: sehr angespannt 2: ziemlich angespannt 3: eher angespannt 4: eher entspannt 5: ziemlich entspannt 6: sehr entspannt	1: gut 2: ziemlich gut 3: eher gut 4: eher schlecht 5: ziemlich schlecht 6: schlecht	0: gar nicht 1: ein wenig 2: ziemlich 3: sehr	Falls ja: Wann und wie lange?	Falls ja: Was? (z. B. Alkohol, Zigaretten, Koffein) Wie viel?	Nenn eine Uhrzeit!
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

SCHLAFTAGEBUCH – WOCHE 3

Morgen: Nach dem Aufwachen



	Wie erholsam war die Nacht?	Wie fühlst du dich gerade?	Wie lange brauchtest du etwa zum Einschlafen?	Wie oft warst du nachts wach?	Wann bist du heute aufgewacht?	Wie lange hast du insgesamt geschlafen?	Wann bist du aufgestanden?
	1: sehr erholsam 2: ziemlich erholsam 3: mittelmäßig 4: kaum erholsam 5: gar nicht erholsam	1: sehr bedrückt 2: ziemlich bedrückt 3: eher bedrückt 4: eher unbeschwert 5: ziemlich unbeschwert 6: sehr unbeschwert	Gib eine ungefähre Zeitdauer in Minuten an!	Falls du wach warst: Wie oft? Wie lange jeweils und insgesamt?	Gib eine Uhrzeit an!	Gib eine ungefähre Zeitdauer in Stunden und Minuten an!	Gib eine Uhrzeit an!
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							

SCHLAFTAGEBUCH – WOCHE 3

Auswertung am Ende der Woche



<p>Wie würdest du die Qualität deines Schlafes in dieser Woche insgesamt bewerten?</p> <p>Gab es Nächte, in denen du besonders gut oder schlecht geschlafen hast?</p>		<p>Welche Emotionen und Gedanken hattest du im Zusammenhang mit deinem Schlaf?</p> <p>Sorgen um Schlaflosigkeit, Freude über eine erholsame Nacht, Stress durch Schlafmangel?</p>	
<p>Welche Muster hast du in deinem Schlafverhalten erkannt?</p> <p>Gibt es bestimmte Tage, an denen du besser oder schlechter geschlafen hast?</p>		<p>Hast du Veränderungen in deiner Schlafumgebung vorgenommen?</p> <p>Neue Matratze, andere Raumtemperatur, Verdunklungsvorhänge usw.</p>	
<p>Gab es bestimmte Ereignisse oder Umstände, die deinen Schlaf beeinflusst haben?</p> <p>Stress, Ernährung, körperliche Aktivität, Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen usw.</p>		<p>Falls vorhanden: Welche Schlafprobleme haben besonders gestört?</p> <p>z. B. Probleme beim Einschlafen, Durchschlafen, starke Müdigkeit am Morgen</p>	
<p>Welche Maßnahmen hast du unternommen, um deinen Schlaf zu verbessern?</p> <p>Meditation, feste Schlafenszeiten, keine Koffeinzufuhr am Abend usw.</p>		<p>Was nimmst du dir für die nächste Woche vor?</p> <p>Geänderte Routinen am Abend oder Morgen, Mindset-Arbeit usw.</p>	