

ZZZ

Schlafstagebuch

Erholsamer Schlaf ist enorm wichtig für Deine Leistungsfähigkeit, Deinen Körper und Dein allgemeines Wohlbefinden. Gehe Deinen Schlafgewohnheiten mit diesem Schlafstagebuch nach und entlarve evtl. Gewohnheiten, die Dich an einem gesunden Schlaf hindern. Auch für eine eventuelle Therapie kann dieses Protokoll hilfreich sein. Du brauchst Dein Tagebuch lediglich am Morgen ausfüllen. Für die Uhrzeit der Zu-Bett-Gehzeit und die Uhrzeit des Aufwachens musst Du auf die Uhr schauen, für die restlichen Zeiten reicht Deine subjektive Einschätzung aus. Mach Dir keine Gedanken darüber, ob Deine Einschätzung korrekt ist.

Beantworte direkt nach dem Aufstehen folgende Fragen:

Tag und Datum						
Wie habe ich meinen Tag gestern verlebt?						
Gab es gestern außergewöhnliche Ereignisse?						
Hatte ich gestern ein Mittagsschläfchen? Wie lange?						
Wann bin ich zu Bett gegangen?						
Wann bin ich eingeschlafen?						
Schlafdauer:						
Habe ich wach gelegen? Wie lange?						
Hatte ich ein Gedankenkarussell?						
Hatte ich einen Alptraum? Überschrift für ihn:						
Aufwachzeit heute morgen:						
Wie fühle ich mich jetzt? Skala 1-10						
Was möchte ich heute erleben?						