

Schlafstagebuch Malen Sie jedes Kästchen aus an dem Sie geschlafen haben!

Name: _____



Datum	Arbeit																		Einschlaf- dauer (min)	Gesamt- Schlafzeit (h)	Bett- liegezeit (h)	Effizienz % Schlaf- aufgewacht?	Wie oft aufgewacht?	Schlaf- qualität 1-9	Tagesverlauf 1-9	Bemerkung												
		18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10									11	12	13	14	15	16	17					
	Mo Di																																					
	Di Mi																																					
	Mi Do																																					
	Do Fr																																					
	Fr Sa																																					
	Sa So																																					
	So Mo																																					
	Mo Di																																					
	Di Mi																																					
	Mi Do																																					
	Do Fr																																					
	Fr Sa																																					
	Sa So																																					
	So Mo																																					
	Mo Di																																					
	Di Mi																																					
	Mi Do																																					
	Do Fr																																					
	Fr Sa																																					
	Sa So																																					
	So Mo																																					
	Mo Di																																					
	Di Mi																																					
	Mi Do																																					
	Do Fr																																					
	Fr Sa																																					
	Sa So																																					
	So Mo																																					

Legende: | Ins Bett legen – aufstehen ■ Schlaf ⚡ Schlafereignis (Albtraum, Schnarchen, Störung) M Medikament, S Sport/Spaziergang, E Essen, A Alkohol, L Lesen, N Nikotin

- Füllen Sie für jede geschlafene halbe Stunde das entsprechende Kästchen mit einem dunklen Stift vollständig aus. In der Nacht von Montag auf Dienstag beginnen Sie in der Montagszeile auch wenn es bereits nach Mitternacht ist. Sollten Sie länger als 18 Uhr schlafen, geht der Schlaf in der Dienstszeile weiter.
- Zeichnen Sie einen **geraden Strich (|)** für den Zeitpunkt an dem Sie sich **ins Bett gelegt** haben oder aufgestanden sind (|).
- Markieren Sie **Schlafstörungen** (Beine zucken, Albträume, Aufschreien, Schnarchen des Bettneighbarn, Aufgeweckt werden) mit einem Blitz nach unten (⚡).
- Markieren Sie **hohe Müdigkeit** (ohne zu schlafen) mit einem Querstrich (/) durch das Kästchen.
- Tragen Sie ein **M** ein für den Zeitpunkt einer **Medikamenteneinnahme**.
- Tragen Sie ein **S** für Zeiten ein, in denen Sie **Sport, Spaziergang** gemacht haben.
- Tragen Sie ein **E** für Zeiten ein, in denen Sie **Mahlzeiten (Essen)** eingenommen haben.
- Tragen sie ggf. weitere Dinge ein die für Sie von Relevanz sind: z.B.: **A=Alkohol, N=Nikotin, K=Kaffee, L=Lesen, T=Toilette (Stuhlgang)**
- **Arbeitstage** bitte mit **(X)** kennzeichnen in der Spalte Arbeit markieren. H für Home-Office, F für Frei/Ferien, K für Krankheit, ansonsten freilassen.
- optional: Zeichnen Sie ihre **Arbeitszeit** mit einem einfachen horizontalen Strich durch die Zeilen ein.
- Zählen Sie für jede 24-Stunden Periode am Ende die Gesamtzahl aller Schlafzeiten im Kästchen **Gesamtschlafzeit** zusammen (auch Mittagsschläfchen einrechnen!).
- Bewerten Sie jeden Morgen nach dem Aufstehen ihre **Schlaf-Qualität** (1 für sehr schlecht, 9 für hervorragend).
- Bewerten Sie im Kästchen **TagesVerlauf** Abends vor dem Schlafen gehen in der Rückschau wie gut ihr Tag gelaufen ist (1 für sehr schlecht, 5 für normaler Tag, 9 für hervorragend).
- Tragen Sie in die letzte Spalte, **Bemerkung**, Dinge ein die ihren Schlaf ggf beeinflusst haben. (Erkältung, positives oder negatives Ereignis wie Geburtstag und Misserfolg).