



Mein persönliches Schlaftagebuch

		Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
	Datum							
Am Abend	Wann bin ich schlafen gegangen?							
	Wie lange habe ich zum Einschlafen gebraucht?							
	Habe ich koffeinhaltige Getränke, Alkohol, Medikamente eingenommen?							
	Musste ich abends noch arbeiten, habe ich noch ferngesehen oder mich mit unangenehmen/stressigen Dingen beschäftigt?							
	Habe ich tagsüber ein Schläfchen gemacht? Wenn ja, wie lange?							
Am Morgen	Wie oft bin ich nachts wach geworden?							
	Wie lange habe ich insgesamt geschlafen?							
	Wann bin ich morgens aufgewacht?							
	Wie ausgeruht habe ich mich beim Aufwachen gefühlt?							
	Was könnte meinen Schlaf positiv/negativ beeinflusst haben?							
	Wie war meine Stimmung? (von 1 = fröhlich bis 5 = niedergeschlagen)							
	Wie war meine Leistungsfähigkeit? (von 1 = tatkräftig bis 5 = kraftlos)							