

Ein Abend. Ein Morgen.

Ausführliches Schlafstagebuch für Erwachsene - ein Blatt pro Nacht.

Nacht vom: _____ bis: _____

01 Am Abend: mein Tag

Koffein und Alkohol: Art, Menge und Uhrzeit

Medikamente / Nahrungsergänzung: Name, Menge, Uhrzeit

Nickerchen (Beginn / Dauer), Bewegung und besondere Belastungen

Tagesschläfrigkeit: 1 2 3 4 5 (1 = keine, 5 = sehr stark)

Was hat mir heute Ruhe gegeben? _____

02 Am Morgen: meine Nacht

Ins Bett: _____ Uhr

Licht aus / Schlafversuch: _____ Uhr

Einschlafdauer: _____ Min.

Nachts wach: _____ Mal / gesamt _____ Min.

Letztes Erwachen: _____ Uhr

Aufgestanden: _____ Uhr

Schlafdauer geschätzt: _____ Std. _____ Min.

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 (1 = sehr schlecht, 5 = sehr gut)

Besonderheiten: Gedanken, Umgebung, Beschwerden oder Unterbrechungen

Morgens aus dem Gedächtnis schätzen; nachts nicht extra auf die Uhr schauen.

Schlafdauer = Zeit vom Schlafversuch bis zum letzten Erwachen
abzüglich Einschlafzeit und nächtlicher Wachzeit. Keine Schlafphasenmessung.