

# Tabellarisches Schlaftagebuch

Auf der Folgeseite finden Sie eine Vorlage für ein tabellarisches Schlaftagebuch, das Sie zur Ermittlung Ihrer Schlafdauer und zur Bewältigung von Schlafproblemen verwenden können.

In der Tabelle werden die Daten einer Woche gesammelt und ausgewertet.

Damit wirklich eindeutige Rückschlüsse gezogen und wichtige Erkenntnisse anhand des Schlaftagebuchs gewonnen werden können, sollten Sie das Tagebuch mindestens vier Wochen lang führen.

Lassen Sie sich von einem Arzt unterstützen, wenn Sie alleine keine Veränderung oder Verbesserung Ihrer Schlafsituation erreichen.

## So nehmen Sie Einträge im Schlaftagebuch vor

### Markierung der Schlafdauer [SD]:

Jede volle Stunde Schlaf wird mit einem vollständig ausgemalten Kästchen markiert. Unvollständige Schlafstunden werden schraffiert. [Für die Berechnung der Schlafdauer, setzen Sie für unvollständige Schlafstunden jeweils eine halbe Stunde an.]

### Markierung von Aktivitäten [A]:

Aktivitäten werden mit Abkürzungen in die entsprechende Spalte des Schlaftagebuches eingetragen. Berücksichtigen Sie dabei folgende Aktivitäten:

- A = Alkoholkonsum jeglicher Art
  - K = Koffeinkonsum jeglicher Art [Kaffee, Tee, Cola, Kakao...]
  - P = Pharmazeutische Produkte [jegliche Medikamenteneinnahme]
  - M = Mahlzeit
  - SN = Snack / Imbiss
  - SP = Sport jeglicher Art
  - ST = Störung [Lärm, Helligkeit...]
  - T = Toilettengang in der Nacht
  - W = Wecker [wenn Sie sich einen Wecker gestellt haben]
-

**BEISPIEL**

**SCHLAFTAGEBUCH**

WOCHE: 1

	MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
	A	SD	A	SD										
5 Uhr	W	///		///		///								
6 Uhr	K/SN			///	ST	///								
7 Uhr												///		///
8 Uhr												///	K	///
9 Uhr			K						K		K	///	SN	
10 Uhr	K				K						K/SN		K	
11 Uhr			K				K							
12 Uhr	M						M		K					
13 Uhr			M		M/A				M		M		M	
14 Uhr														///
15 Uhr	K/SN						K/SN							///
16 Uhr			SN								P			///
17 Uhr					SN				SN				K	
18 Uhr	SP						SP				SP			
19 Uhr	M/A		M/K						A		M/A		M/K	
20 Uhr	K		K		M/K		M/K		M/A		A		K	
21 Uhr					K		K		A		K			
22 Uhr		///			K	///		///	A		K			
23 Uhr		///		///		///		///		///	K			///
0 Uhr		///		///	T	///		///		///		///		///
1 Uhr	T	///		///		///	T	///		///		///		///
2 Uhr		///	ST	///		///		///		///	T	///	T	///
3 Uhr		///		///		///		///		///		///		///
4 Uhr		///		///		///		///		///		///		///
SD gesamt		7		5,5		7		6,5		6		8,5		10

A = Aktivitäten | SD = Schlafdauer [Angabe in Stunden, Nickerchen eingeschlossen]

Komplette Schlafdauer in dieser Woche [in Stunden]: 50,5

# SCHLAFTAGEBUCH

WOCHE: \_\_\_\_\_

	MO		DI		MI		DO		FR		SA		SO	
	A	SD												
5 Uhr														
6 Uhr														
7 Uhr														
8 Uhr														
9 Uhr														
10 Uhr														
11 Uhr														
12 Uhr														
13 Uhr														
14 Uhr														
15 Uhr														
16 Uhr														
17 Uhr														
18 Uhr														
19 Uhr														
20 Uhr														
21 Uhr														
22 Uhr														
23 Uhr														
0 Uhr														
1 Uhr														
2 Uhr														
3 Uhr														
4 Uhr														
SD gesamt														

A = Aktivitäten | SD = Schlafdauer [Angabe in Stunden, Nickerchen eingeschlossen]

Komplette Schlafdauer in dieser Woche [in Stunden]: \_\_\_\_\_