

Dokumentation am Abend (vor dem Schlafengehen)		Wochentag						
Wie fühlst Du Dich?	1 = ruhig; 2 = eher ruhig; 3 = eher unruhig; 4 = unruhig							
Wie schätzt Du Deine Leistungsfähigkeit heute ein?	1 = gut; 2 = eher gut; 3 = eher schlecht; 4 = schlecht							
Hattest Du heute Stress?	1 = nein; 2 = fast gar nicht; 3 = ein bisschen; 4 = ja, eher viel							
Summe								

Hast du tagsüber geschlafen?	Wenn ja: Wann? Wie lange?							
Hast Du in den letzten 8 Stunden Koffein zu Dir genommen?	Wenn ja: Was? Wieviel?							
Hast Du in den letzten 4 Stunden Alkohol zu Dir genommen?	Wenn ja: Was? Wieviel?							
Hast Du heute Sport gemacht?	Wenn ja: Was? Wie lange?							
Hast Du die letzten 30 Minuten ein technisches Gerät benutzt?	Wenn ja: Was? Wie lange?							
Wann gehst Du schlafen?	Uhrzeit							
Eigene Anmerkungen								

Dokumentation am Morgen (nach dem Aufstehen)		Wochentag						
Wie fühlst Du Dich?	1 = ruhig; 2 = eher ruhig; 3 = eher unruhig; 4 = unruhig							
Wie erholsam war Dein Schlaf?	1 = erholsam; 2 = eher erholsam; 3 = wenig erholsam; 4 = gar nicht erholsam							
Wie leicht ist Dir das Aufstehen gefallen?	1 = sehr leicht; 2 = eher leicht; 3 = eher schwer; 4 = sehr schwer							
Summe								

Wie lange hat es gedauert, bis Du eingeschlafen bist?	Minuten							
Warst Du nachts wach?	Wenn ja: Wie oft? Wann? Wie lange?							
Wann bist Du aufgewacht?	Uhrzeit							
Wie lange hast Du insgesamt geschlafen?	Stunden / Minuten							
Wann bist Du aufgestanden?	Uhrzeit							
Eigene Anmerkungen								

## Erläuterungen:

- Das Schlafstagebuch sollte regelmäßig und vollständig bearbeitet werden.
- Das Tagebuch sollte unmittelbar vor dem Schlafengehen und direkt nach dem Aufstehen ausgefüllt werden.
- Versuche, die Zeitangaben so genau wie möglich anzugeben.
- Eigene Anmerkungen: Ergänze z.B., dass es Dir zu kalt/heiß war, Du schlecht geträumt hast, geweckt wurdest etc.
- Bilde eine Summe aus den Werten Deiner Angaben: Je höher die Zahl, desto schlechter/unerholsamer war die Nacht. Anhand der weiteren Angaben kannst Du herausfinden, woran es gelegen haben könnte.