

Wozu ein Schlafstagebuch?

Viele schlafen genug Stunden – und fühlen sich trotzdem nicht erholt. Ein paar Tage Notizen können zeigen, was Ihren Schlaf stört: Kaffee am Nachmittag, Alkohol, spätes Essen, Bildschirm, Stress oder nächtliches Aufwachen. Was sonst im Alltag untergeht, wird auf dem Papier oft schnell sichtbar.

So füllen Sie es aus

- Zwei Wochen lang – eine Spalte pro Tag.
- Abends kurz vor dem Schlafen: den Abschnitt „Abends“ ausfüllen (etwa 1 Minute).
- Morgens nach dem Aufstehen: den Abschnitt „Morgens“ ausfüllen (etwa 2 Minuten).
- Schätzwerte reichen. Schauen Sie nachts bitte nicht auf die Uhr – das macht eher wach.
- Skala 0–10: 0 = gar nicht, 10 = sehr stark (bei „erholt“: 10 = richtig ausgeschlafen).
- Am Ende hilft der Rückblick auf Seite 4, Muster zu erkennen.

Ihr Zeitraum

Woche 1 ab (Datum):

Woche 2 ab (Datum):

Übliche Schlafenszeit:

bis

Was möchten Sie herausfinden?

Gut zu wissen

Schlechter Schlaf ist häufig und meist harmlos. Lassen Sie ihn bitte ärztlich abklären, wenn jemand Atempausen oder sehr lautes Schnarchen bemerkt, wenn Sie tagsüber ungewollt einnicken – besonders beim Autofahren – oder wenn die Müdigkeit über Wochen stark ist. Fühlen Sie sich länger niedergeschlagen, gehört auch das in ärztliche Hand.

Tag	Angabe	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Abends								
Letzter Kaffee / schwarzer Tee	<i>Uhrzeit</i>							
Alkohol getrunken	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abendessen	<i>Uhrzeit</i>							
Bildschirm (Handy, PC, TV) bis	<i>Uhrzeit</i>							
Bewegung / Sport heute	<i>was, wie lange</i>							
Mittagsschlaf	<i>Minuten</i>							
Stress heute	<i>0–10</i>							
Auf dem Sofa eingeschlafen	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Morgens								
Ins Bett gegangen / Licht aus	<i>Uhrzeit</i>							
Bis zum Einschlafen ca.	<i>Minuten</i>							
Nachts wach	<i>wie oft / wie lange</i>							
Nachts zur Toilette	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aufgewacht / aufgestanden	<i>Uhrzeit</i>							
Wie erholt fühle ich mich?	<i>0–10</i>							
Müdigkeit tagsüber (gestern)	<i>0–10</i>							
Optional								
Zyklustag / Hitzewallungen nachts	<i>Tag / ja</i>							
Besonderheiten	<i>z. B. krank, Reise</i>							

Tag	Angabe	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Abends								
Letzter Kaffee / schwarzer Tee	<i>Uhrzeit</i>							
Alkohol getrunken	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Abendessen	<i>Uhrzeit</i>							
Bildschirm (Handy, PC, TV) bis	<i>Uhrzeit</i>							
Bewegung / Sport heute	<i>was, wie lange</i>							
Mittagsschlaf	<i>Minuten</i>							
Stress heute	<i>0–10</i>							
Auf dem Sofa eingeschlafen	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Morgens								
Ins Bett gegangen / Licht aus	<i>Uhrzeit</i>							
Bis zum Einschlafen ca.	<i>Minuten</i>							
Nachts wach	<i>wie oft / wie lange</i>							
Nachts zur Toilette	<i>ja</i>	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Aufgewacht / aufgestanden	<i>Uhrzeit</i>							
Wie erholt fühle ich mich?	<i>0–10</i>							
Müdigkeit tagsüber (gestern)	<i>0–10</i>							
Optional								
Zyklustag / Hitzewallungen nachts	<i>Tag / ja</i>							
Besonderheiten	<i>z. B. krank, Reise</i>							

Ihre Muster

Nach welchen Abenden habe ich besser geschlafen? Was war da anders?

Was ging schlechten Nächten voraus (Kaffee, Alkohol, Bildschirm, spätes Essen, Stress)?

Wie hängt die Müdigkeit am Tag mit der Nacht davor zusammen?

Fragen, die selten gestellt werden

Schlafen Sie im Urlaub oder in einem fremden Bett besser – oder schlechter?

Hat jemand Schnarchen oder Atempausen bei Ihnen bemerkt?

Kribbeln oder Bewegungsdrang in den Beinen am Abend, besser beim Herumgehen?

Gibt es Monate, in denen der Schlaf jedes Jahr schlechter wird? Welche?

Ist der Kopf nach einer besseren Nacht klarer?

Wenn Sie Unterstützung möchten

Ein Schlaftagebuch zeigt Muster. Was sie bedeuten und was daraus folgen kann, besprechen wir gemeinsam. Häufig stecken Stress, die Wechseljahre oder ein Körper dahinter, der an anderer Stelle bremst – etwa über den Blutzucker, Eisen oder die Schilddrüse.

Dieses Tagebuch ersetzt keine ärztliche Untersuchung. Ihre Eintragungen bleiben bei Ihnen – Sie entscheiden, was Sie davon mitbringen.

Kostenloses Vorgespräch:

030 69 815 865

15 Minuten, Telefon oder Video

heilpraktiker-erb.de/tagebuecher/