

Schlafstagebuch

Abendprotokoll: bitte am Abend vor dem Schlafengehen ausfüllen!

Das Schlafprotokoll stellt eine wichtige Informationsquelle für Ihren behandelnden Psychologen dar, um Ihre Schlafstörung genau diagnostizieren und behandeln zu können. Ich möchte Sie daher bitten dieses Schlafprotokoll regelmässig, vollständig und sorgfältig zu bearbeiten. Dafür brauchen Sie nur wenige Minuten am Abend und am darauffolgenden Morgen.

	Montag-abend	Dienstag-abend	Mittwoch-abend	Donnerstag-abend	Freitag-abend	Samstag-abend	Sonntag-abend
Datum:							
Tagesmüdigkeit: 1 = keine Müdigkeit 6 = starke Müdigkeit	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■
Konzentration: 1 = sehr konzentriert 6 = sehr unkonzentriert	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■
Stimmung: 1 = sehr gute Stimmung 6 = sehr schlechte Stimmung	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■
Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, wann und wie lange insgesamt? Dauer (in Std./Min) und Uhrzeit:							
Koffeinhaltige Getränke/Alkohol: Menge und Uhrzeit angeben:							
Wann sind Sie zu Bett gegangen?:							

Schlafstagebuch

Morgenprotokoll: bitte morgens nach dem Aufstehen ausfüllen!

	Dienstag- morgen	Mittwoch- morgen	Donnerstag- morgen	Freitag- morgen	Samstag- morgen	Sonntag- morgen	Montag- morgen
Datum:							
Schlafqualität: 1 = sehr gut 6 = sehr schlecht	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■
Grobe Schätzung der Einschlafdauer (Min):							
Aufgewacht? Wenn ja, wie oft ca.?:							
Dauer der Wachliegezeit: 1 = sehr kurz 6 = sehr lang	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■	1 6 ■ ■ ■ ■ ■ ■
Wann sind Sie aufgestanden? (Uhrzeit):							
Wie lange haben Sie ca. geschlafen in (Std./Min)? Nur grob einschätzen:							
Haben Sie Schlafmittel genommen? Wenn ja, Präparat und Dosis angeben:							