

Schlafstagebuch

14 Tage zur Analyse Ihres Schlafverhaltens

Dieses Schlafstagebuch dient der strukturierten Selbstbeobachtung. Bitte füllen Sie es möglichst unmittelbar nach dem Aufstehen aus. Ziel ist es, Muster und Einflussfaktoren auf Ihre Schlafqualität zu erkennen.

Hinweis: Dieses Dokument ersetzt keine medizinische Beratung.

© 2026 D&S; Editions – Dr. Wolfgang Schmadlak

Tag 1

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 2

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 3

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 4

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 5

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 6

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 7

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 8

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 9

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 10

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 11

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 12

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 13

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Tag 14

Wachzeit	Aufwachphasen (Anzahl)	Schlafqualität (1–10)	Tagesform (1–10)	Koffein (ja/nein)	Alkohol (ja/nein)	Bewegung (Art/Dauer)

Reflexion nach 14 Tagen

- Zu welchen Zeiten schlafe ich am besten ein?
- Gibt es einen Zusammenhang zwischen Koffein/Alkohol und Schlafqualität?
- Wie wirkt sich Bewegung aus?
- Gibt es wiederkehrende Störfaktoren?
- Welche konkrete Veränderung teste ich in den nächsten 14 Tagen?