

Schlaftagebuch

Bitte sorgfältig jeden Morgen nach dem Aufstehen ausfüllen!

Name:

Datum	Festgelegtes Schlaffenster	Wann bist du gestern Abend ins Bett gegangen?	Wann bist du heute Morgen aufgestanden?	Wie lange hast du insgesamt in der letzten Nacht geschlafen?	Wie lange hast du insgesamt in der letzten Nacht wachgelegen?	Hast du gestern tagsüber geschlafen? Wenn ja, wie lange?	Wie zufrieden bist du mit deiner Schlafqualität? 5 = sehr 4 = ziemlich 3 = mittelmäßig 2 = wenig 1 = gar nicht