Schlaftagebuch

Jeden Morgen ausfüllen, innerhalb einer Stunde nach dem Aufstehen. Woche 1 von 2.

bettersleepdiary.app

	Beispiel	Nacht 1	Nacht 2	Nacht 3	Nacht 4	Nacht 5	Nacht 6	Nacht 7
LETZTE NACHT								
Datum	*Mo., 6. Okt.*							
Wann bist du ins Bett gegangen?	*22:40*							
Wann wolltest du einschlafen?	*23:00*							
Wie lange hat das Einschlafen gedauert? (Minuten)	*35*							
Wie oft bist du aufgewacht?	*2*							
Wie lange warst du nachts insgesamt wach? (Minuten)	*40*							
Wann bist du zum letzten Mal aufgewacht?	*06:15*							
Wann bist du aufgestanden?	*06:45*							
Wie lange hast du insgesamt geschlafen? (Std. und Min.)	*6 Std.*							
Wie gut hast du geschlafen? (1 sehr schlecht, 5 sehr gut)	*2*							
Wie müde bist du heute Morgen? (1 gar nicht, 5 sehr)	*4*							
GESTERN								
Tassen Kaffee, Tee oder Cola gestern	*3*							
Uhrzeit der letzten	*16:30*							
Alkoholische Getränke gestern	*2*							
Sport gemacht? Nickerchen oder eingenickt?	*Spaziergang / nein*							
Medikamente, Stress oder anderes	*Später Anruf*							
Schlafeffizienz (Schlafzeit ÷ Zeit im Bett × 100)	*6 Std. von 8 Std. 5 Min. = 74 %*							

Uhrzeiten im 24-Stunden-Format. Eine vergessene Nacht lieber leer lassen als schätzen. Keine medizinische Beratung; nimm das Tagebuch mit zum Arzt, wenn der schlechte Schlaf anhält. Kostenlos von bettersleepdiary.app, entwickelt von SGWNI.

Schlaftagebuch

Jeden Morgen ausfüllen, innerhalb einer Stunde nach dem Aufstehen. Woche 2 von 2.

bettersleepdiary.app

	Beispiel	Nacht 8	Nacht 9	Nacht 10	Nacht 11	Nacht 12	Nacht 13	Nacht 14
LETZTE NACHT								
Datum	*Mo., 6. Okt.*							
Wann bist du ins Bett gegangen?	*22:40*							
Wann wolltest du einschlafen?	*23:00*							
Wie lange hat das Einschlafen gedauert? (Minuten)	*35*							
Wie oft bist du aufgewacht?	*2*							
Wie lange warst du nachts insgesamt wach? (Minuten)	*40*							
Wann bist du zum letzten Mal aufgewacht?	*06:15*							
Wann bist du aufgestanden?	*06:45*							
Wie lange hast du insgesamt geschlafen? (Std. und Min.)	*6 Std.*							
Wie gut hast du geschlafen? (1 sehr schlecht, 5 sehr gut)	*2*							
Wie müde bist du heute Morgen? (1 gar nicht, 5 sehr)	*4*							
GESTERN								
Tassen Kaffee, Tee oder Cola gestern	*3*							
Uhrzeit der letzten	*16:30*							
Alkoholische Getränke gestern	*2*							
Sport gemacht? Nickerchen oder eingenickt?	*Spaziergang / nein*							
Medikamente, Stress oder anderes	*Später Anruf*							
Schlafeffizienz (Schlafzeit ÷ Zeit im Bett × 100)	*6 Std. von 8 Std. 5 Min. = 74 %*							

Uhrzeiten im 24-Stunden-Format. Eine vergessene Nacht lieber leer lassen als schätzen. Keine medizinische Beratung; nimm das Tagebuch mit zum Arzt, wenn der schlechte Schlaf anhält. Kostenlos von bettersleepdiary.app, entwickelt von SGWNI.