

# Schlafstagebuch

Um einen Überblick über deine (stressbedingten) Schlafgewohnheiten zu gewinnen und Veränderungen während des Kurses zu beobachten, füllst du diese Tabelle am besten regelmäßig, vollständig und sorgfältig aus.

Nimm dir einen Augenblick Zeit, bevor du am Abend das Licht löschst und am Morgen direkt nach dem Aufwachen. Es geht dabei vor allem um deine subjektive Einschätzung. Bitte schalte nachts zur Bearbeitung nicht das Licht an und schau am besten nicht auf die Uhr.

Tag | Datum

Aufgestanden um (Uhrzeit)

Schlaf Dauer & Ausgeschlafen ?

Schlafqualität (0-5)\*

Stimmung am Tag (0-5)\*

Stresslevel am Tag  
+ Haupt-Stressor

Achtsamkeits-Praxis (Übung)

Das Beste des Tages:  
Heute bin ich dankbar für

Personalisiertes Item\*\*

Personalisiertes Item\*\*

Ins Bett gegangen (Uhrzeit)

Grübelbarometer (0-5)\*

Eingeschlafen um (Uhrzeit)

Nachts wach?  
(wie oft, wie lange?)

\*: 0 = schlecht bzw. gering, 5= sehr gut bzw. hoch) | \*\* Was möchtest du im Blick behalten? Entscheide selbst, welcher Bereich oder welche Veränderung dir wichtig ist.