



## Anleitung

- **Füllen Sie für jede geschlafene halbe Stunde das entsprechende Kästchen mit einem dunklen Stift vollständig aus.** In der Nacht von Montag auf Dienstag beginnen Sie in der Montagszeile, auch wenn es bereits nach Mitternacht ist. Sollten Sie länger als 18 Uhr schlafen, geht der Schlaf in der Dienstagszeile weiter. **Führen Sie ihr Schlafprotokoll insbesondere auch wenn Sie krank oder im Urlaub sind.** Solche ein Wechsel der Schlafsituation gibt uns wichtige Hinweise!
- Zeichnen Sie einen **Punkt (•)** für den Zeitpunkt, an dem Sie sich **ins Bett gelegt haben** oder aufgestanden sind (•).
- Markieren Sie **im Bett liegen ohne zu Schlafen** mit einem X (☒) durch das Kästchen.
- Markieren Sie **Schlafstörungen** (Beine zucken, Albträume, Aufschreien, Schnarchen des Bettnachbarn, Aufgeweckt werden) mit einem Blitz nach unten (⚡).
- Markieren Sie **hohe Müdigkeit** (ohne zu schlafen) mit einem Querstrich (/) durch das Kästchen.
- **Arbeitstage** bitte mit **A** kennzeichnen in der Spalte Arbeit; folgende weitere Möglichkeiten: **H** für Haushalt/Familie/Home-Office, **F** für Frei/Ferien, **K** für Krankheit, ansonsten frei lassen.  
Optional: Zeichnen Sie Ihre **Arbeitszeit** mit einem einfachen horizontalen Strich durch die Zeilen ein (|-----|).

MORGENS ausfüllen	ABENDS ausfüllen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Einschlafzeit:</b> Schätzen Sie die Zeit zwischen dem Zeitpunkt, zu dem Sie versucht haben einzuschlafen bis zum Zeitpunkt des Einschlafens.</li> <li>- <b>Gesamt-Schlafzeit:</b> Zählen Sie für jede 24-Stunden-Periode am Ende die Gesamtzahl aller Schlafzeiten zusammen (auch Mittagsschläfchen einrechnen!) und tragen Sie im Kästchen Gesamt-Schlafzeit ein.</li> <li>- <b>Bettliegezeit:</b> Zählen Sie für jede 24-Stunden-Periode am Ende die Gesamtzahl aller Zeiten, die Sie im Bett gelegen haben, zusammen (egal, ob schlafend oder nicht) und tragen diese im Kästchen Bettliegezeit ein.</li> <li>- <b>Schlafqualität:</b> Bewerten Sie jeden Morgen nach dem Aufstehen Ihre Schlafqualität (1 für sehr schlecht, 9 für hervorragend) und tragen dies im Kästchen Schlafqualität ein.</li> <li>- <b>Bemerkung:</b> Tragen Sie in die letzte Spalte, Dinge ein, die Ihren Schlaf ggf. beeinflusst haben (Erkältung, positives oder negatives Ereignis, wie Geburtstag und Misserfolg). Sollte der Platz nicht ausreichen, nehmen Sie ggf. ein weiteres Blatt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Tagesqualität:</b> Bewerten Sie abends vor dem Schlafengehen in der Rückschau, wie gut ihr Tag gelaufen ist (<u>1 für sehr schlecht, 5 für normaler Tag, 9 für hervorragend</u>) tragen dies im Kästchen Tagesqualität ein.</li> <li>- <b>Tagesmüdigkeit:</b> Bewerten Sie abends vor dem Schlafengehen in der Rückschau Ihr Müdigkeitslevel (Erschöpftheit) über den ganzen Tag (<u>1 geringe Müdigkeit, 5 mittlere, 9 für sehr hohe Erschöpfung</u>) und tragen dies im Kästchen Tagesmüdigkeit ein.</li> <li>- Tragen Sie ein <b>M</b> ein für den Zeitpunkt einer <b>Medikamenteneinnahme</b>.</li> <li>- Tragen Sie ein <b>S</b> für Zeiten ein, in denen Sie <b>Sport, Spaziergang</b> gemacht haben.</li> <li>- Tragen Sie ein <b>E</b> für Zeiten ein, in denen Sie <b>Mahlzeiten (Essen)</b> eingenommen haben.</li> <li>- Tragen Sie ggf. weitere Dinge ein, die für Sie von Relevanz sind: z.B.: <b>A=Alkohol, K=Kaffee, L=Lesen</b></li> </ul>