

Schlafprotokoll von _____ (Name) Woche vom _____ bis _____ (Datum)

Abendprotokoll	Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Ø
1. Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Falls ja, geben Sie an, wann und wie lange?	14:00 Uhr 30 Minuten								
2. Wann sind Sie ins Bett gegangen?	22:30 Uhr								
Morgenprotokoll	Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO	Ø
3. Wann haben Sie das Licht ausgemacht?	23:00 Uhr								
4. Wie lange hat es nach dem Licht ausmachen gedauert, bis Sie eingeschlafen sind?	40 Minuten								
5. Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	07:30 Uhr								
6. Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	08:00 Uhr								
7. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	6 Stunden, 40 Minuten								
Kommentarspalte									

Kurzerklärung: Mit Ausnahme der Zubettgehzeit (Frage 2) und der morgendlichen Aufstehzeit (Frage 6), für die Sie Ihre Uhr benötigen, sind wir an Ihrer subjektiven Einschätzung von Zeiträumen interessiert. So sollen Sie die Zeit, die Sie zum Einschlafen brauchen ebenso wie die Gesamtschlafdauer lediglich schätzen. Zur Bearbeitung des Schlafprotokolls brauchen Sie nachts also keine Uhr! Machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob Ihre Einschätzung absolut korrekt ist. Wichtig ist ganz alleine Ihr subjektiver Eindruck und nicht die genaue Dauer!

Tipp: Schlaf ist ein wichtiger physiologischer Mechanismus für die Leistungsfähigkeit unseres Organismus'. Versuchen Sie daher konstant lange zu schlafen und, wenn möglich, > 7 Stunden pro Nacht.