



**Bettgeflüster**  
Die BKK-Kampagne  
für gesunden Schlaf

# Schlafstagebuch

Verstehen und verbessern Sie Ihren Schlaf

**Woche:**

**Am Morgen**

**Mo Di Mi Do Fr Sa So**

Wie erholsam war Ihr Schlaf? (sehr erholt = 1, überhaupt nicht erholt = 6)							
Wie fühlen Sie sich jetzt? (sehr erholt = 1, überhaupt nicht erholt = 6)							
Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen gedauert einzuschlafen? (Minuten)							
Was hat Sie vom Einschlafen abgehalten?							
Sind Sie nachts aufgewacht? Wenn ja, wie häufig und wie lange? (Minuten)							
Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (Stunden)							
Wann sind Sie endgültig aufgewacht?							
Wann sind Sie aufgestanden?							
Haben Sie Medikamente zu sich genommen? (Präparat, Dosis, Uhrzeit)							

**Am Abend (vor dem Lichtlöschen)**

**Mo Di Mi Do Fr Sa So**

Wie entspannt fühlen Sie sich jetzt? (sehr entspannt = 1, überhaupt nicht entspannt = 6)							
Wie war heute Ihre Leistungsfähigkeit? (sehr gut = 1, sehr schlecht = 6)							
Haben Sie sich heute erschöpft gefühlt? (überhaupt nicht = 1, sehr erschöpft = 6)							
Wie lange haben Sie tagsüber geschlafen?							
Haben Sie in den letzten vier Stunden Alkohol zu sich genommen?							
Wann haben Sie zu Abend gegessen?							
Wann sind Sie zu Bett gegangen?							