

Schlafstagebuch

Wochentag:	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	27.	28.	29.	30.	31.
Monat:																															
tagsüber Stress																															
Arbeitsstunden																															
eigene Ideen																															
Einschlafdauer																															
nächtl. Erwachen																															
nächtl. Grübeln																															
Schwitzen																															
Alpträume																															
Schlafdauer insges.																															
Tabletten																															
Alkohol																															
Abkürzungen																															

Notizen:

Index:

o.B. = ohne Befund = kein Eintrag nötig

Spät geschlafen

FW = früh wach

U = unruhig geschlafen

V = Vollmond

sonst:

geschlafene Stunden, Kreuzchen oder

1 bis 3 = Symptomstärke