

ANLEITUNG

- Füllen Sie für jede geschlafene halbe Stunde das entsprechende Kästchen mit einem dunklen Stift vollständig aus. In der Nacht von Montag auf Dienstag starten Sie in der Montaglinie, auch wenn es bereits nach Mitternacht ist. Wenn Sie länger als 18 Uhr schlafen, wird in der Dienstagszeile weitergeschlafen.
- Zeichnen Sie eine gerade Linie (|) für die Zeit, in der Sie zu Bett gegangen sind oder aufgestanden sind (|).
- Schlafstörungen (Zucken der Beine, Alpträume, schnarchen des Bettnachbarn, aufwachen) mit einem Blitz nach unten markieren (⚡).
- Markieren Sie hohe Müdigkeit (ohne Schlaf) mit einem horizontalen Strich (/) durch das Kästchen.
- Arbeitstage bitte in der Spalte Arbeit mit A kennzeichnen; Weitere Möglichkeiten: H für Homeoffice, F für Freizeit/Urlaub, K für Krankheit, sonst Urlaub frei.
Optional: Zeichnen Sie Ihre Arbeitszeit mit einem einfachen horizontalen Strich durch die Zeilen (|----|)

MORGENS

- Zeit bis zum Einschlafen: Schätzen Sie die Zeit zwischen dem Einschlafversuch und dem Einschlafen.
- Gesamtschlafzeit: Addieren Sie für jeden 24-Stunden-Zeitraum die Gesamtzahl aller Schlafzeiten am Ende (einschließlich Nickerchen!) und geben Sie sie in das Feld Gesamtschlafzeit ein.
- Schlafenszeit: Addieren Sie für jeden 24-Stunden-Zeitraum die Gesamtzeit, die Sie im Bett verbringen (egal ob Sie schlafen oder nicht), und notieren Sie sie im Feld „Zeit im Bett“.
- Schlafeffizienz: Berechnen Sie Ihre Schlafeffizienz, indem Sie Ihre Gesamtschlafzeit mit 100 multiplizieren und durch Ihre Zeit im Bett dividieren.
- Schlafqualität: Bewerten Sie jeden Morgen nach dem Aufstehen Ihre Schlafqualität (1 für sehr schlecht, 9 für ausgezeichnet) und tragen Sie diese in das Feld Schlafqualität ein.
- Hinweis: Notieren Sie sich Dinge, die Ihren Schlaf beeinträchtigt haben könnten (Erkältung, positives oder negatives Ereignis, z.B. Geburtstag oder ein Misserfolgserlebnis). Reicht der Platz nicht aus, nehmen Sie ggf. ein weiteres Blatt.

ABENDS

- Tagesqualität: Bewerten Sie abends vor dem Schlafengehen, wie gut Ihr Tag rückblickend gelaufen ist (1 für sehr schlecht, 5 für normalen Tag, 9 für ausgezeichnet) und tragen Sie dies in das Feld Tagesqualität ein.
- Tagesschläfrigkeit: Schätzen Sie abends vor dem Schlafengehen Ihre Schläfrigkeit (Einschlafneigung in ungewollten Situationen) retrospektiv über den ganzen Tag ein (1 keine Einschlafattacken, 5 mittlere Einschlafneigung, 9 für sehr hohe Neigung zum Einschlafen) und tragen Sie diese in das Feld Tagesmüdigkeit ein.
- Geben Sie ein M für die Zeit ein, zu der ein Medikament eingenommen wurde.
- Geben Sie ein S für Zeiten ein, in denen Sie Sport getrieben haben oder zu Fuß gegangen sind.
Geben Sie ein E für Zeiten ein, in denen Sie Mahlzeiten (Essen) eingenommen haben.
- Geben Sie ggf. weitere für Sie relevante Dinge ein: z.B.:
A=Alkohol, R= Rauchen, K-Kaffee, L=Lesen