



# Schlaf- Logbuch

# Deine Checkliste

Dein Schlafzimmer ist dunkel, kühl temperiert und bietet eine ruhige Atmosphäre

Besorge dir eine günstige Sonnenbrille mit gelblich-gefärbten Gläsern (Bluelight-Blocker-Brille) und trage sie zwei bis drei Stunden vor dem Schlafen gehen.

Drucke dir dein Schlaf-Logbuch aus und lege es direkt neben dein Bett

Besorge dir einen hübschen neuen Schlafanzug, in dem du dich wohlfühlst (nicht zwingend erforderlich, macht aber Laune, damit ins Bett zu gehen)



# Fahrplan

Mach' dein Schlafzimmer zu einem guten Schlafplatz, der dunkel, kühl temperiert und ruhig ist!

Überlege dir eine passende Zu-Bett-Geh-Zeit. Versuche, wenn möglich 7, 5 bis 8 Stunden Schlaf pro Nacht zu bekommen.

Finde Zeit für einen ruhigen Moment während des Tages. Meditiere oder genieße einfach die Ruhe für 5 bis 10 Minuten am Tag.

Besorge dir eine Sonnenbrille mit gelben Gläsern. Diese Brillengläser filtern die hellen Blautöne des Lichts und signalisieren dem Gehirn, es wird Zeit ins Bett zu gehen.

Bewege dich täglich für 10 bis 30 Minuten an der frischen Luft.

Entwickle ein Bett-Geh-Ritual, das du etwa 30 Minuten, bevor du das Licht ausmachst, beginnst.

# Fahrplan für deine 14-Tage-Schlaf-Challenge

Iss' vollwertige gesunde Mahlzeiten mit Kohlenhydraten, Proteinen und gesunden Fetten.

Zwei Stunden vor dem Zu-Bett-Gehen solltest du nichts mehr essen.

Verzichte auf Fernsehen, mindestens eine Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen

Trinke keinen Kaffee mehr nach 14.Uhr am Nachmittag.

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
1

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
2

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
4

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

## AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich



# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
5

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

## AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="radio"/> Glücklich    | <input type="radio"/> Verwirrend       |
| <input type="radio"/> Seltsam      | <input type="radio"/> Sehr realistisch |
| <input type="radio"/> Albtraumhaft | <input type="radio"/> Sehr klar        |
| <input type="radio"/> Erschreckend | <input type="radio"/> Sehr klar        |
| <input type="radio"/> Langweilig   | <input type="radio"/> Ungewöhnlich     |

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
6

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
7

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
8

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
10

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
11

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich

# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
12

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich



# Mein tägliches Schlaf-Log-Buch

Tag  
13

1. Eine Stunde, bevor ich ins Bett ging, fühlte ich mich

- Sehr wach und energetisiert
- Sehr wach, aber sehr erschöpft
- Schläfrig
- Müde, aber nicht zu erschöpft
- Müde und total erschöpft

*AUSZUFÜLLEN AM NÄCHSTEN MORGEN:*

2. Ich habe insgesamt \_\_\_\_\_ Stunden geschlafen.

3. Ich ging \_\_\_\_\_ Stunden, bevor der Wecker klingelte, zu Bett

4. Wie gut konnte ich gestern einschlafen? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

5. Ich bin \_\_\_\_\_ mal während der Nacht aufgewacht.

6. Wie intensiv habe ich heute Nacht geträumt? (Von 1 (= leicht) bis 5 (= schwer))

1     2     3     4     5

7. Meine Träume, falls ich mich dran erinnern kann, waren:

- Glücklich
- Seltsam
- Albtraumhaft
- Erschreckend
- Langweilig
- Verwirrend
- Sehr realistisch
- Sehr klar
- Sehr klar
- Ungewöhnlich

