



BONUS-BIBLIOTHEK · VORLAGE 03

Mein Schlaf- tagebuch

Zwei Minuten am Morgen zeigen dir, was hilft. Fünf
Wochen, ein ruhigerer Blick auf deine Nächte.



Dein Schlaftagebuch

Zwei Minuten am Morgen zeigen dir, was hilft. Fünf Wochenseiten mit Reflexionsfragen.

SO FÜHRST DU ES

1. **Einmal am Morgen** ausfüllen. Rechne während der Nacht nicht nach.
2. **Schätzen genügt.** Es geht um Muster, nicht um Minuten.
3. **Hake ab, was du geübt hast:** M = Morgen, T = tagsüber, A = abends.
4. **Am Wochenende** nimmst du dir fünf Minuten für die Reflexionsfragen.

„Schlaf schwankt. Beständigkeit trägt.“

Die wichtigste Größe in diesem Buch ist nicht die perfekte Nacht, sondern ob du morgens deinen Anker geübt, tagsüber einen Reset gemacht und abends einen ruhigeren Übergang geschaffen hast.

AUS KAPITEL 12

QUALITÄT 1 BIS 5

1 sehr unruhig · 2 unruhig · 3 mittel · 4 erholsam · 5 sehr erholsam

WACHPHASEN

Wie oft und ungefähr wie lange du wach warst, zum Beispiel „2x, kurz“.

Woche vom _____ bis _____



DATUM	ZU BETT	EINSCHLAFZEIT CA.	WACHPHASEN	AUFGEWACHT	QUALITÄT	GEÜBT	NOTIZEN ZUR PRAXIS
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	

WÖCHENTLICHE REFLEXION

Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen?

Welche Übung machte dich eher wacher als ruhiger?

Zu welcher Tageszeit begann sich Spannung anzusammeln?

Hast du nur nach schlechten Nächten geübt oder auch nach guten?

Hast du weniger Angst davor, wach zu sein?

Woche vom _____ bis _____



DATUM	ZU BETT	EINSCHLAFZEIT CA.	WACHPHASEN	AUFGEWACHT	QUALITÄT	GEÜBT	NOTIZEN ZUR PRAXIS
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	

WÖCHENTLICHE REFLEXION

Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen?

Welche Übung machte dich eher wacher als ruhiger?

Zu welcher Tageszeit begann sich Spannung anzusammeln?

Hast du nur nach schlechten Nächten geübt oder auch nach guten?

Hast du weniger Angst davor, wach zu sein?

Woche vom _____ bis _____



DATUM	ZU BETT	EINSCHLAFZEIT CA.	WACHPHASEN	AUFGEWACHT	QUALITÄT	GEÜBT	NOTIZEN ZUR PRAXIS
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	

WÖCHENTLICHE REFLEXION

Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen?

Welche Übung machte dich eher wacher als ruhiger?

Zu welcher Tageszeit begann sich Spannung anzusammeln?

Hast du nur nach schlechten Nächten geübt oder auch nach guten?

Hast du weniger Angst davor, wach zu sein?

Woche vom _____ bis _____



DATUM	ZU BETT	EINSCHLAFZEIT CA.	WACHPHASEN	AUFGEWACHT	QUALITÄT	GEÜBT	NOTIZEN ZUR PRAXIS
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	

WÖCHENTLICHE REFLEXION

Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen?

Welche Übung machte dich eher wacher als ruhiger?

Zu welcher Tageszeit begann sich Spannung anzusammeln?

Hast du nur nach schlechten Nächten geübt oder auch nach guten?

Hast du weniger Angst davor, wach zu sein?

Woche vom _____ bis _____



DATUM	ZU BETT	EINSCHLAFZEIT CA.	WACHPHASEN	AUFGEWACHT	QUALITÄT	GEÜBT	NOTIZEN ZUR PRAXIS
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	
					1 2 3 4 5	☐ M ☐ T ☐ A	

WÖCHENTLICHE REFLEXION

Welche Übung ließ sich am leichtesten wiederholen?

Welche Übung machte dich eher wacher als ruhiger?

Zu welcher Tageszeit begann sich Spannung anzusammeln?

Hast du nur nach schlechten Nächten geübt oder auch nach guten?

Hast du weniger Angst davor, wach zu sein?
