

# Schlafstagebuch

## für 2 Wochen

(S. Liendl und R.M. Hoffmann, 1999; Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin)

Bitte füllen Sie Ihr Schlafstagebuch regelmäßig, vollständig und sorgfältig aus. Nur so können wir die Informationen nutzen, um Ihnen bestmöglich zu helfen. Durch ein über längere Zeit präzise geführtes Tagebuch bekommen wir ein umfassendes Bild Ihrer Schlafgewohnheiten und möglichen Schlafstörungen – auch komplexe Zusammenhänge werden so sichtbar.

Nehmen Sie sich bitte jeweils direkt vor dem Schlafengehen und direkt nach dem Aufstehen etwa fünf Minuten Zeit, um das Abend- bzw. Morgenprotokoll auszufüllen. Bis auf die Angabe der Uhrzeiten für das Zubettgehen und das Aufwachen interessieren uns vor allem Ihre subjektiven Einschätzungen – zum Beispiel, wie lange Sie geschlafen haben (Stunden und Minuten). Sie brauchen dafür keine Uhr am Bett.

**Selbstverständlich werden Ihre Angaben von uns vertraulich behandelt!**

