

Mein persönliches Schlaftagebuch

Zum besseren Verstehen. Für mehr Klarheit. Und erholsamere Nächte.

Warum dieses Tagebuch?

Schlechter Schlaf hat fast nie nur eine Ursache. Mit diesem Schlaftagebuch gewinnen Sie Tag für Tag mehr Klarheit darüber, was Ihren Schlaf beeinflusst – emotional, gedanklich und körperlich. Sie brauchen dafür nur 5 Minuten am Abend und 2 Minuten am Morgen.

Tipp: Schreiben Sie ehrlich – nicht perfekt.

Es geht nicht ums Bewerten, sondern ums Erkennen.

Abend-Eintrag (vor dem Schlafengehen)

→ Wie war mein Tag heute (kurz zusammengefasst)?

→ Welche Gedanken oder Gefühle beschäftigen mich gerade besonders?

→ Was habe ich heute für mich getan? (z.B. Pausen, Bewegung, Kontakt, Natur)

→ Was war mein letzter bewusster Gedanke vor dem Zubettgehen?

Morgen-Eintrag (nach dem Aufwachen)

→ Wie habe ich geschlafen?

sehr schlecht

eher schlecht

durchschnittlich

eher gut

sehr gut

→ Wie oft war ich nachts wach (und wie lange)?

→ Wie fühle ich mich jetzt - körperlich und emotional?

→ Gibt es einen Zusammenhang zwischen meinem Tag und meinem Schlaf?

→ Notizen | Gedanken | offene Fragen

Hinweis zur Auswertung

Führen Sie dieses Tagebuch für mindestens 7 Tage in Folge. Oft zeigt sich ein Muster – z. B. zwischen Stress, bestimmten Gedanken oder Erlebnissen und der Schlafqualität.

Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

Stefanie Heß

www.soham-psychologische-beratung.de
post@soham-beratung.de
0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere
gemeinsame Arbeit sagen:



MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.
Echt. Und ganz Sie selbst.

[Termin buchen](#)

