

# 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](http://www.soham-psychologische-beratung.de)

[post@soham-beratung.de](mailto: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*

