Schlafprotokoll für eine Woche

Einmal morgens nach dem Aufstehen ausfüllen. Schätzungen genügen; nachts nicht auf die Uhr sehen. [1]

Eine Spalte pro Morgen. Das Datum gehört zum Tag des Aufstehens. Fehlende Einträge dürfen leer bleiben.

Deine Angaben	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Datum Tag des Aufstehens							
Zubettgehen Uhrzeit							
Beginn des Einschlafversuchs Uhrzeit							
Geschätzte Einschlafdauer Minuten							
Gesamte nächtliche Wachzeit Summe in Minuten							
Letztes Erwachen Uhrzeit							
Tatsächliches Aufstehen Uhrzeit							
Schlafqualität eigenes Wort, z. B. gut							
Freiwillige Ergänzungen							
Tagschlaf am Vortag ungefähre Uhrzeit und Dauer							
Besonderheiten Stichwort zum Vortag oder zur Nacht							

Nach deiner Einschätzung gar nicht geschlafen? Notiere das bei „Besonderheiten“. Einschlafdauer, nächtliche Wachzeit und letztes Erwachen bleiben dann leer.

Die sieben Tage sind ein Einstiegsvorschlag, keine medizinische Mindestdauer. Praxisvorgaben gehen vor. Ausfüllhilfe: Seite 2.

So füllst du dein Schlafprotokoll aus

Uhrzeiten und Zeitspannen getrennt notieren. Die Erklärungen beziehen sich auf deine vergangene Nacht. [1], [2]

Was gehört in welches Feld?

Datum: Der Tag, an dem du nach dieser Nacht aufgestanden bist. Die Nacht von Montag auf Dienstag gehört zum Dienstag.

Zubettgehen: Wann du ins Bett gegangen bist, auch wenn du dort noch gelesen, ferngesehen oder dein Handy genutzt hast.

Beginn des Einschlafversuchs: Ab wann du versucht hast, einzuschlafen. Beschäftigungen davor zählen nicht zur Einschlafdauer.

Geschätzte Einschlafdauer: Wie viele Minuten du vom Beginn des Einschlafversuchs bis zum ersten Einschlafen ungefähr gebraucht hast.

Gesamte nächtliche Wachzeit: Addiere die geschätzten Wachzeiten zwischen erstem Einschlafen und letztem Erwachen. Einschlafdauer und Zeit nach dem letzten Erwachen zählen nicht dazu. Nach deiner Einschätzung durchgeschlafen? Trage 0 Minuten ein.

Letztes Erwachen: Wann du zum letzten Mal aufgewacht bist und bis zum Aufstehen nicht mehr geschlafen hast.

Tatsächliches Aufstehen: Wann du aufgestanden bist, um den Tag zu beginnen. Ein zwischenzeitlicher Toilettengang zählt nicht.

Schlafqualität: Beschreibe mit einem Wort, wie du deinen Schlaf empfunden hast, etwa „gut“, „mittelmäßig“ oder „schlecht“. Keine Punkte oder Gesamtnote.

Ein Beispiel zur Unterscheidung

Du gehst um 22 Uhr ins Bett, ab 22:30 Uhr versuchst du einzuschlafen. Letztes Erwachen: 6:30 Uhr, Aufstehen: 7 Uhr. Diese halbe Stunde zählt nicht zur nächtlichen Wachzeit. Zwei Wachzeiten von etwa 10 und 15 Minuten ergeben insgesamt 25 Minuten. Frei gewählte Beispiele, keine Empfehlungen.

Einmal morgens, zunächst sieben Tage

Schätzungen genügen. Schau nachts nicht auf die Uhr, um das Protokoll auszufüllen. Lass vergessene Einträge leer. [1]
Wenn dir die Aufzeichnungen helfen, kannst du eine zweite Woche ergänzen und Seite 1 erneut ausdrucken. Die sieben Tage sind unser Einstiegsvorschlag, keine medizinische Mindestdauer. Die Vorgaben deiner Praxis zu Vorlage, Häufigkeit und Dauer gehen vor.

Was du freiwillig ergänzen kannst

Tagschlaf am Vortag: Ungefähre Uhrzeit und Dauer von Nickerchen oder unbeabsichtigtem Eindösen. Gemeint ist die Zeit vom Aufstehen am Vortag bis zum Zubettgehen vor dieser Nacht. [1]

Besonderheiten: Ein Stichwort zum Vortag oder zur Nacht, etwa Krankheit, eine Reise oder eine besondere Belastung.

Deine Einträge im Zusammenhang betrachten

Vergleiche nach einer Woche deine Schlafzeiten und deinen Eindruck von den Nächten. Wiederkehrende Beobachtungen kannst du im Praxisgespräch ansprechen. Ursachen oder deinen persönlichen Schlafbedarf lassen die Einträge allein nicht erkennen.

Wenn dich das Protokoll belastet, kannst du eine Pause einlegen. Bei einer von der Praxis begleiteten Dokumentation sprich Schwierigkeiten dort an. Du musst nicht erst eine vollständige Woche dokumentieren, um fachliche Hilfe zu suchen.

Redaktionelle Vorlage. Keine Kurzfassung eines bestehenden medizinischen Tests; nicht als solcher geprüft. Eine Diagnose lässt sich daraus allein nicht ableiten.

Quellen zur Anwendung und zu den Zeitbegriffen

[1] Consensus Sleep Diary. Sleep Diary Instructions (CSD-M) [Internet]. © 2011 [abgerufen am 13.10.2026]. Anleitung, S. 1–2. PDF auf drcolleencarney.com.

[2] Carney CE, Buysse DJ, Ancoli-Israel S, Edinger JD, Krystal AD, Lichstein KL, et al. The consensus sleep diary: standardizing prospective sleep self-monitoring. Sleep. 2012;35(2):287–302. doi: 10.5665/sleep.1642.