Schlaf und Stimmung

Schätze den Schlaf morgens, notiere die Stimmung später. Schaue nachts nicht ständig auf die Uhr. Fehlende Tage bleiben leer.

Woche 1 / Datum / Zeitraum:

Datum	Schlafversuch	Minuten bis zum Einschlafen	Minuten nachts wach	Letztes Erwachen / Aufstehen	Nickerchen	Stimmung / Energie	Kontext: Schicht, Koffein, Schmerz, Unterbrechungen

Rückblick: Was wiederholte sich? Was passt nicht dazu? Welche Frage oder welcher nächste Schritt wäre hilfreich?

Eigene Reflexionsvorlage. Kein Diagnosetest. Besprich Beschwerden mit einer qualifizierten Fachperson.

Schlaf und Stimmung

Schätze den Schlaf morgens, notiere die Stimmung später. Schaue nachts nicht ständig auf die Uhr. Fehlende Tage bleiben leer.

Woche 2 / Datum / Zeitraum: _____

Datum	Schlafversuch	Minuten bis zum Einschlafen	Minuten nachts wach	Letztes Erwachen / Aufstehen	Nickerchen	Stimmung / Energie	Kontext: Schicht, Koffein, Schmerz, Unterbrechungen

Rückblick: Was wiederholte sich? Was passt nicht dazu? Welche Frage oder welcher nächste Schritt wäre hilfreich?

_____

Eigene Reflexionsvorlage. Kein Diagnosetest. Besprich Beschwerden mit einer qualifizierten Fachperson.