


Schlafstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid

Erstellt mit LoomJournals

So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Log bedtime, wake time, and total hours each morning
 - Rate sleep quality and energy level
 - Track caffeine and screen habits
 - Note dreams and sleep observations
 - Review weekly patterns for insights



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen (beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...

Schlafverbesserungen (eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen (beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...

Schlafverbesserungen (eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen (beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...

Schlafverbesserungen (eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen (beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...

Schlafverbesserungen (eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen (beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...

Schlafverbesserungen (eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen (beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...

Schlafverbesserungen (eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen (beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...

Schlafverbesserungen (eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen (beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...

Schlafverbesserungen (eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen (beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...

Schlafverbesserungen (eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen (beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...

Schlafverbesserungen (eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf – was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Energielevel: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*

Datum: _____

Schlafenszeit: _____

Aufwachzeit: _____

Schlafstunden: _____

Schlafqualität: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Energielevel: (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Träume erinnert:

Koffein nach 14 Uhr:

Bildschirmzeit vor dem Schlafen:



Schlafnotizen *(beobachtungen zu deinem schlaf — was geholfen hat, was nicht, wie du dich beim aufwac...*

Schlafverbesserungen *(eine sache, die du heute abend ändern könntest, um morgen besser zu schlafen)*
