



Woche 1/2 · Eine Zeile am Morgen, am Abend ergänzen. Ungefähre Datums- und Zeitangaben reichen aus. Keine Punktzahl zu berechnen.

So füllst du es aus: „Zubettgehen“ = die Uhrzeit, zu der du versuchst zu schlafen, nicht unbedingt die Einschlafzeit. Notiere das endgültige Aufwachen UND die Uhrzeit, zu der du aufstehst, falls sie sich unterscheiden. Gib die Wachphasen an, an die du dich erinnerst, ohne nachts auf die Uhr zu schauen. Schreibe „?“ , wenn du es nicht weißt.

Nacht / Datum	Zubettgehen: Schlafversuch	Endgültiges Aufwachen / Aufstehen	Wachphasen, an die du dich erinnerst	Beim Aufwachen: erholt / teils erholt / nicht erholt	Tagsüber: wach, gegen Müdigkeit ankämpfend oder eingenickt?	Kontext: Nickerchen, Arbeit, Krankheit, beobachtete Anzeichen ...
1 /						
2 /						
3 /						
4 /						
5 /						
6 /						
7 /						

Nur notieren, wenn relevant: Nickerchen, sedierendes Medikament, Alkohol, ungewohnte Zeiten, von einer nahestehenden Person berichtetes Schnarchen oder Atempausen. Dieses Protokoll ist weder ein validierter klinischer Test noch eine Diagnose.

Schläfrigkeit am Steuer oder bei einer riskanten Tätigkeit? Bring dich in Sicherheit, vermeide das Autofahren und hole ärztlichen Rat ein, ohne 14 Tage abzuwarten.



Woche 2/2 · Dieselbe Methode. Vergleiche vor allem Arbeits- und freie Tage, ohne nach einer perfekten Nacht zu suchen.

Zur Erinnerung: dein Befinden am Morgen und deine Wachheit tagsüber ergänzen die Zeitangaben. Wenn du dich an keine Wachphasen erinnerst, beweist das nicht, dass es keine nächtlichen Störungen gab.

Nacht / Datum	Zubettgehen: Schlafversuch	Endgültiges Aufwachen / Aufstehen	Wachphasen, an die du dich erinnerst	Beim Aufwachen: erholt / teils erholt / nicht erholt	Tagsüber: wach, gegen Müdigkeit ankämpfend oder eingenickt?	Kontext: Nickerchen, Arbeit, Krankheit, beobachtete Anzeichen ...
8 /						
9 /						
10 /						
11 /						
12 /						
13 /						
14 /						

Zu besprechen, wenn das Problem anhält: wann tritt die Schläfrigkeit auf? Bleibst du auch dann schläfrig, wenn du dir ausreichend Zeit zum Schlafen nimmst? Hat eine nahestehende Person Atempausen bemerkt? Bring dieses Protokoll zum Arzttermin mit.

Wenn diese Aufzeichnungen deine Ängste verstärken, vereinfache sie oder höre damit auf. Sie ersetzen nicht das ärztliche Gespräch.