

Name:  
 Datum

## Schlaffragebogen

Symptome	Ja	Nein	Kommentare
Ich kann schlecht Einschlafen			
Ich habe Probleme morgens wach zu werden			
Ich schlafe weniger als 8-9 Stunden pro Nacht			
Ich wache nachts mehr als einmal auf			
In meinem Schlafzimmer gibt es Licht			
In meinem Schlafzimmer gibt es elektronische Geräte			
Nach dem Aufstehen bin ich Müde			
Ich stehe nur mit einem Wecker pünktlich auf			
Ich gehe später als 23:00 ins Bett			
Ich stehe vor 6:00 auf			
Ich verwende Schlafmittel			
Ich schlafe häufig unruhig			
Ich schwitze nachts häufig			

Maximal 2 x JA ist gut – ansonsten überlege dir, was du daran optimieren kannst

