

Vorlage: Schlafstagebuch für 14 Tage

Mit diesem Schlafstagebuch hältst du 14 Tage lang fest, wann geschlafen wird und wie oft und wie lange die Nacht unterbrochen ist. Das gibt in der Praxis eine bessere Grundlage als das Erinnern aus dem Kopf. Drucke die Vorlage aus; bei Kindern füllen die Eltern sie aus, wenn der Entwicklungsstand es zulässt gemeinsam mit dem Kind.

Schlafstagebuch

Name: Zeitraum: bis

Trage die Werte möglichst am Morgen ein, solange du dich erinnerst. Schätzungen sind in Ordnung.

Datum	Zu Bett gegangen (Uhrzeit)	Eingeschlafen (Uhrzeit)	Wachphasen in der Nacht (Anzahl)	Dauer der Wachphasen (Minuten, gesamt)	Aufgewacht am Morgen (Uhrzeit)	Anmerkungen
Tag 1						
Tag 2						
Tag 3						
Tag 4						
Tag 5						
Tag 6						
Tag 7						
Tag 8						
Tag 9						
Tag 10						

Datum	Zu Bett gegangen (Uhrzeit)	Eingeschlafen (Uhrzeit)	Wachphasen in der Nacht (Anzahl)	Dauer der Wachphasen (Minuten, gesamt)	Aufgewacht am Morgen (Uhrzeit)	Anmerkungen
Tag 11						
Tag 12						
Tag 13						
Tag 14						

Das Tagebuch ersetzt keine ärztliche Abklärung. Bring es zum Termin in der Kinder-, Haus- oder Facharztpraxis mit. Ändere Medikamente nie auf eigene Faust.

Hintergrund und Quellen

Die S3-Leitlinie von 2021 empfahl, bei Schlafproblemen ein Schlaftagebuch über mindestens 14 Tage zu führen. Festgehalten werden sollten Zu-Bett-geh-Zeit, Einschlafzeit, Anzahl und Dauer der nächtlichen Wachphasen und die Aufwachzeit am Morgen. ^[1, Empf. 94, 95] Die Leitlinie empfahl außerdem, zuerst mögliche körperliche Ursachen auszuschließen. Sie ist seit dem 23.03.2026 abgelaufen. ^[2]

Quellen

1. DGKJP/DGPPN et al.: *Autismus-Spektrum-Störungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter, Teil 2: Therapie*. Interdisziplinäre S3-Leitlinie, AWMF-Reg.-Nr. 028-047, Langversion, Stand Text 02.05.2021. https://register.awmf.org/assets/guidelines/028-047I_S3_Autismus-Spektrum-Stoerungen-Kindes-Jugend-Erwachsenenalter-Therapie_2021-04_1.pdf
2. DGKJP: *Aktuelle Leitlinien* (Übersicht mit AWMF-Registernummer und Gültigkeitsdatum). <https://www.dgkjp.de/wissen/aktuelle-leitlinien/>