

Tagesstruktur und Schlaf

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

Ein fester Rhythmus gibt Halt, gerade an schweren Tagen. Feste Zeiten für Aufstehen, Essen und Schlafen stabilisieren die Stimmung. Plane jeden Tag etwas Pflicht, etwas Schönes und etwas für dich ein, aber nicht zu viel.

Meine festen Ankerpunkte

Aufstehen

um _____

Frühstück

um _____

Rausgehen

um _____

Abendessen

um _____

Ins Bett

um _____

Mein Tagesplan

Uhrzeit	Geplant	Was ich tatsächlich gemacht habe	✓
7:00			☐
8:00			☐
9:00			☐
10:00			☐
11:00			☐
12:00			☐
13:00			☐
14:00			☐
15:00			☐
16:00			☐
17:00			☐
18:00			☐
19:00			☐
20:00			☐
21:00			☐
22:00			☐

Tagesstruktur und Schlaf

Woche: _____

Datum: _____

Mein Schlaftagebuch

Fülle es morgens kurz nach dem Aufstehen aus. Nach einer Woche erkennst du Muster.

Tag	Ins Bett um	Ein-geschlafen ca.	Nachts wach (wie oft)	Auf-gestanden um	Schlaf gesamt (Std.)	Erholt 0–10	Notizen (Koffein, Alkohol, Grübeln, Albträume ...)
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							

Tipps für besseren Schlaf

Jeden Tag zur gleichen Zeit aufstehen, auch am Wochenende

Ab dem Nachmittag kein Koffein mehr

Nach 20 Minuten wach liegen: kurz aufstehen

Tagsüber nicht länger als 20 Minuten schlafen

Das Bett nur zum Schlafen nutzen

Eine Stunde vor dem Schlafen kein Handy

Grübelgedanken vorher aufschreiben

Abends ein festes, ruhiges Ritual

Was probiere ich als Erstes aus?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.