

DEEPRIFT AUDIO - KOSTENLOSES SCHLAFTAGEBUCH

Schlafstagebuch

für 14 Nächte

Zwei Wochen Schlafdaten, um deine Umgebung, Gewohnheiten und den passenden DeepDrift-Klang ruhig zu testen.

deepdriftsleep.com/de

SO VERWENDEST DU DAS TAGEBUCH

Fülle es jeden Morgen innerhalb von 30 Minuten nach dem Aufstehen aus. Schätze die Zeiten, ohne nachts auf die Uhr zu sehen. Teste einen Klang möglichst mindestens drei Nächte lang.

Notiere Schlafenszeit, Einschlafdauer, Wachphasen, Aufstehzeit und dein Gefühl am Morgen.

Nutze das Notizfeld für Koffein, Stress, Alkohol, Reisen oder Änderungen im Schlafzimmer.

Trends sind wichtiger als einzelne Nächte.

Schlafeffizienz = gesamte Schlafzeit geteilt durch Zeit im Bett mal 100.

Woche 1

Nutze in den ersten sieben Nächten möglichst denselben Klang.

Datum	Klang	Licht aus	Min. bis Schlaf	Wach geworden	Min. wach	Letztes Erwachen	Aufgestanden	Schlaf gesamt	SE %	Gefühl 1-10

DURCHSCHNITT	DURCHSCHNITT	DURCHSCHNITT	NOTIZ
Zeit bis zum Einschlafen	Gesamtschlaf	Schlafeffizienz	Bester Klang

Beobachtungen in Woche 1: Was hat geholfen und was hat gestört?

Woche 2

Halte die Aufstehzeit ähnlich und nutze die angenehmste Kombination weiter.

Datum	Klang	Licht aus	Min. bis Schlaf	Wach ge worden	Min. wach	Letztes Erwachen	Aufgestanden	Schlaf gesamt	SE %	Gefühl 1-10

DURCHSCHNITT	DURCHSCHNITT	DURCHSCHNITT	NOTIZ
Zeit bis zum Einschlafen	Gesamtschlaf	Schlafeffizienz	Bester Klang

Beobachtungen in Woche 2: Was hat geholfen und was hat gestört?

Muster nach 14 Nächten

Nutze diese Seite, um zu entscheiden, was du in der kommenden Woche beibehalten möchtest.

Bei welchem Klang bist du am leichtesten zur Ruhe gekommen?

Welche Änderung an Zeit, Licht oder Umgebung hatte den deutlichsten Effekt?

Was möchtest du in den nächsten sieben Nächten beibehalten?

DIE DATEN RUHIG LESEN

Eine schwierige Nacht löscht einen guten Trend nicht. Achte auf kleine Veränderungen bei Einschlafen, Wachphasen, Aufstehzeit und deinem Gefühl am Morgen.