

ZUSATZMATERIAL ZUM TITEL



1. Auflage November 2026

Originalausgabe November 2026

© 2026 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG

Landsberger Straße 346, 80687 München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Die Nutzung dieses Werks für Text- und Data-Mining im Sinne des § 44b UrhG bleibt explizit vorbehalten.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Covergestaltung: buxdesign | Lisa Höfner

Coverabbildung: Kim Keibel

Tabellen von le-tex publishing services GmbH, Leipzig; Zykluskalender Verlagsgruppe Droemer Knaur

Satz und Layout: Adobe InDesign im Verlag

ISBN 978-3-426-57267-2

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung: produktsicherheit@droemer-knaur.de

Die in diesem Buch enthaltenen Hinweise wurden von der Autorin und dem Verlag sorgfältig geprüft und haben sich in der Praxis bewährt. Jedoch wird keine Gewähr für deren Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität übernommen. Druckfehler und Irrtümer bleiben vorbehalten. Die Umsetzung der Anweisungen erfolgt auf eigenes Risiko. Haftungsansprüche gegen die Autorin und/oder den Verlag sind ausgeschlossen, es sei denn, es liegt Vorsatz, grobe Fahrlässigkeit oder Arglist vor. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht für Schäden an Leben, Körper oder Gesundheit.

SCHLAFTAGEBUCH

Abend: vor dem Einschlafen

	Wie fühlst du dich gerade?	Wie leistungsfähig warst du heute?	Wie müde oder erschöpft hast du dich heute gefühlt?	Hast du heute tagsüber geschlafen?	Hast du in den letzten vier Stunden Genussmittel konsumiert?	Wann gehst du gleich schlafen?
	1: Sehr angespannt. 2: Ziemlich angespannt. 3: Eher angespannt. 4: Eher entspannt. 5: Ziemlich entspannt. 6: Sehr entspannt.	1: Gut. 2: Ziemlich gut. 3: Eher gut. 4: Eher schlecht. 5: Ziemlich schlecht. 6: Schlecht.	0: Gar nicht. 1: Ein wenig. 2: Ziemlich. 3: Sehr.	Falls ja: Wann und wie lange?	Falls ja: Was? (z.B. Alkohol, Zigaretten, Koffein) Wie viel?	Nenne eine Uhrzeit.
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

SCHLAFTAGEBUCH

Morgen: nach dem Aufwachen

	Wie erholsam war die Nacht?	Wie fühlst du dich gerade?	Wie lange brauchtest du ungefähr zum Einschlafen?	Wie oft warst du nachts wach?	Wann bist du heute aufgewacht?	Wie lange hast du insgesamt geschlafen?	Wann bist du aufgestanden?
	1: Sehr erholsam. 2: Ziemlich erholsam. 3: Mittelmäßig. 4: Kaum erholsam. 5: Gar nicht erholsam.	1: Sehr bedrückt. 2: Ziemlich bedrückt. 3: Eher bedrückt. 4: Eher unbeschwert. 5: Ziemlich unbeschwert. 6: Sehr unbeschwert.	Gib eine ungefähre Zeitdauer in Minuten an.	Falls du wach warst: Wie oft? Wie lange jeweils und insgesamt?	Gib eine Uhrzeit an.	Gib eine ungefähre Zeitdauer in Stunden und Minuten an.	Gib eine Uhrzeit an.
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							

SCHLAF-TRACKER

[illegible]

SCHLAFTAGEBUCH

Auswertung am Ende der Woche

Wie würdest du die Qualität deines Schlafes in dieser Woche insgesamt bewerten? Gibt es Nächte, in denen du besonders gut oder schlecht geschlafen hast?		Welche Emotionen und Gedanken hattest du im Zusammenhang mit deinem Schlaf? Sorgen um Schlaflosigkeit, Freude über eine erholsame Nacht, Stress durch Schlafmangel?	
Welche Muster hast du in deinem Schlafverhalten erkannt? Gibt es bestimmte Tage, an denen du besser oder schlechter geschlafen hast?		Hast du Veränderungen in deiner Schlafumgebung vorgenommen? Neue Matratze, andere Raumtemperatur, Verdunklungsvorhänge usw.	
Gab es bestimmte Ereignisse oder Umstände, die deinen Schlaf beeinflusst haben? Stress, Ernährung, körperliche Aktivität, Bildschirmzeit vor dem Schlafengehen usw.		Falls vorhanden: Welche Schlafprobleme haben besonders gestört? Z.B. Probleme beim Einschlafen, Durchschlafen, starke Müdigkeit am Morgen.	
Welche Maßnahmen hast du unternommen, um deinen Schlaf zu verbessern? Meditation, feste Schlafenszeiten, keine Koffeinzufuhr am Abend usw.		Was nimmst du dir für die nächste Woche vor? Geänderte Routinen am Abend oder Morgen, Mindset-Arbeit usw.	

DAS ZYKLUSTAGEBUCH

Um sich einen Überblick über den eigenen Zyklus und möglicherweise die damit verbundenen Beschwerden zu verschaffen, ist es sinnvoll, ein Zyklustagebuch zu führen. Das ist auch die perfekte Vorbereitung für ein Gespräch darüber mit deiner Gynäkologin.

So kann ein Zyklustagebuch aussehen. Neben deiner Menstruation kannst du hier auch sämtliche Veränderungen oder Beschwerden, die dir während deines Zyklus auffallen, eintragen.

TAG	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Tage der Blutung																															
Blutungsstärke																															
Unterleibsschmerzen																															
Kopfschmerzen																															
Übelkeit																															
Wassereinlagerungen																															
Brustspannen																															
Traurigkeit																															
Angst/Panik																															
Schlechter Schlaf																															
Antriebslosigkeit																															
Stimmungsschwankungen																															
Wut/Aggression																															
Hitzewallungen																															
Knochen- und Gelenkschmerzen																															
Kognitive Symptome (z. B. Brain Fog)																															

Stärke der Beschwerden: schwach: — mittel: 0 stark: +