

Schlafprotokoll

14 Tage Schlaf, nächtliches Erwachen, Tagesmüdigkeit und mögliche Einflussfaktoren strukturiert beobachten.

Wofür ist dieses Blatt gedacht? Schlafprobleme werden bei autistischen Menschen häufig beschrieben, haben aber viele mögliche Ursachen. Dieses Protokoll hilft dir, Muster sichtbar zu machen. Es stellt keine Diagnose und ersetzt keine medizinische Abklärung.

1. Mein üblicher Schlaf

Übliche Zeit ins Bett	
Übliche Aufstehzeit	
Wie lange brauche ich ungefähr zum Einschlafen?	
Wie oft wache ich nachts ungefähr auf?	
Wie erholt fühle ich mich morgens?	

2. Was könnte meinen Schlaf beeinflussen?

- Schmerzen oder andere körperliche Beschwerden
- Angst, Anspannung oder Grübeln
- Medikamente oder Änderungen bei Medikamenten
- Geräusche, Licht, Temperatur oder Bettwäsche
- ungewohnte Tagesabläufe oder besondere Belastung
- Schnarchen, Atemprobleme oder auffällige nächtliche Unruhe

Was möchte ich in den nächsten 14 Tagen besonders beobachten?

Hinweis: Dauerhafte Schlafprobleme sollten nicht einfach mit „Das ist eben Autismus“ erklärt werden. Schmerzen, Angst, Medikamente, Schlafapnoe oder andere Schlafstörungen können ebenfalls eine Rolle spielen.

3. 14-Tage-Protokoll

Trage möglichst täglich ein. Die Angaben dürfen geschätzt sein. Entscheidend ist ein realistisches Muster, nicht perfekte Genauigkeit.

Tag	Ins Bett	Eingeschlafen ca.	Nachts wach	Endgültig wach	Aufgestanden	Tagesmüdigkeit 0-3
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Tage 1-7: Medikamente, Schmerzen oder auffällige Ereignisse

Tag	Ins Bett	Eingeschlafen ca.	Nachts wach	Endgültig wach	Aufgestanden	Tagesmüdigkeit 0-3
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						

Tage 8-14: Medikamente, Schmerzen oder auffällige Ereignisse

4. Was fällt mir nach 14 Tagen auf?

Muster, Veränderungen oder Fragen für den Arzttermin

5. Für eine fachliche Abklärung wichtig

- anhaltend sehr schlechter oder nicht erholsamer Schlaf
- starke Tagesmüdigkeit
- auffälliges Schnarchen / vermutete Atemprobleme
- Schmerzen oder andere Beschwerden, die Schlaf regelmäßig stören
- deutliche Veränderung gegenüber meinem persönlichen Normalzustand

Quellen & fachliche Einordnung

Grundlage: Autismuskompakt - Besonderheiten & Begleiterkrankungen, Stand 26.08.2026. Schlafprobleme sind bei Autismus häufig beschrieben, haben aber viele mögliche Ursachen und sollten bei anhaltenden Problemen individuell abgeklärt werden.