

1. **Beobachten** Sie für 1 bis 2 Wochen Ihren Schlaf genau: Bettgezeit, Aufstehzeit, Stunden Schlaf pro Nacht (Schlafdauer)
Durchschnittliche Schlafdauer: _____
Durchschnittliche Bettzeit: _____
2. Berechnen Sie dann Ihre **Schlafeffizienz** (also wie viel Prozent der Bettzeit Sie schlafen):
Schlafdauer/Bettzeit x 100. Beispiel: Wenn jemand 5,5 h durchschnittlich schläft, 9 h durchschnittlich im Bett liegt, dann ist die Schlafeffizienz 61 % ($5,5/9 \times 100$).
Meine Schlafeffizienz: _____ %
3. Legen Sie nun entsprechend **neue Bettgeh- und Aufstehzeiten** fest. Wenn jemand z. B. im Schnitt 5,5 h schläft, wird die Bettzeit auf 5,5 h begrenzt (die genauen Zeiten können Sie selbst festlegen: entweder von 0:00 bis 5:30 Uhr oder 0:30 bis 6:00 Uhr ... Wenn Sie sie einmal festgelegt haben, behalten Sie sie bitte fest bei). Die Bettzeit sollte jedoch nicht weniger als 4,5 h betragen. Behalten Sie diese neuen Zeiten mindestens 10 Tage lang bei.
Meine neuen Bettgeh- und Aufstehzeiten: _____ - _____
4. Sobald Ihre neue Schlafeffizienz über 5 Tage bei mindestens 85–90 % liegt, wird die **Bettzeit um eine Viertelstunde verlängert**. Wenn die Schlafeffizienz unter 85 % fällt, wird die Bettzeit um eine Viertelstunde gekürzt.
5. **Verfahren Sie so weiter**, bis Sie sich tagsüber weitgehend erholt fühlen und die Schlafeffizienz über 85–90 % verbleibt.