

Dein Schlaftagebuch



Aufgabe: Fülle die Felder für die kommenden 14 Tage aus und analysiere Deinen Schlafverhalten.

Abendprotokoll (vor dem Schlafengehen ausfüllen)						
Wochentag	Wie fühlst Du dich jetzt? <i>1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt</i>	Wie war heute Deine durchschnittliche Leistungsfähigkeit? <i>1 = schlecht 2 = ziemlich schlecht 3 = eher schlecht 4 = eher gut 5 = ziemlich gut 6 = gut</i>	Hast Du Dich heute erschöpft gefühlt? <i>0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr</i>	Hast Du heute tagsüber geschlafen? <i>Wie lange?</i>	Hast Du in den letzten 4 Stunden Alkohol getrunken? <i>Was? Wieviel?</i>	Wann bist Du zu Bett gegangen? <i>Uhrzeit!</i>
Beispiel: MO	Beispiel: 3	Beispiel: 3	Beispiel: 0	Beispiel: 20 Min.	Beispiel: 1 Bier	Beispiel: 23:00

Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen ausfüllen)							
Wie erholsam war Dein Schlaf?	Wie fühlst Du dich jetzt?	Wie lange hast Du ca. zum Einschlafen gebraucht?	Warst Du nachts wach?	Wann bist Du aufgewacht?	Wann bist Du aufgestanden?	Wie lange hast Du geschlafen ?	Hast Du gestern zum Einschlafen Medikamente,Supplements, Drogen, etc. genommen?
<i>1 = gar nicht 2 = kaum 3 = mittelmäßig 4 = gut 5 = sehr gut</i>	<i>1 = unerholt 2 = eher unerholt 3 = erholt 4 = topfit</i>	<i>Minuten (geschätzt!)</i>	<i>Wie oft? Wie lange?</i>	<i>Uhrzeit!</i>	<i>Uhrzeit!</i>	<i>Stunden + Minuten!</i>	<i>Präparat, Dosis, Uhrzeit!</i>
Beispiel: 3	Beispiel: 2	Beispiel: 35 Min.	Beispiel: 0	Beispiel: 07:00	Beispiel: 07:30	Beispiel: 8 Std.	Beispiel: Melatonin, 1 mg, 22:00