Schlaf Protokoll Name: Woche Nr:_____

Tagesabschluss Protokoll (vor dem Lichtlöschen!)						
Wie fühlst Du dich jetzt?	1 = angespannt	2 = ziemlich angespannt	3 = eher angespannt	4 = eher entspannt	5 = ziemlich entspannt	6 = entspannt
Wie war Deine Ø Leistungsfähigkeit heute?	1 = gut	2 = ziemlich gut	3 = eher gut	4 = eher schlecht	5 = ziemlich schlecht	6 = schlecht
Hast Du dich heute erschöpft gefühlt?	0 = nein	1 = ein wenig	2 = ziemlich	3 = sehr		
Hast Du tagsüber geschlafen?	Wie lange? Wann?					
Ernährung	Was? Wieviel? Wann?					
Kaffee / RedBull usw.	Was? Wieviel? Wann?					
Bewegung	Was? Wieviel? Wann?					
Hast Du Alkohol zu dir genommen?	Was? Wieviel? Wann?					
Wann bist Du zu Bett gegangen?	Uhrzeit					
Nacht-AufstehProtokoll	**(direkt nach dem Aufstehen!)**					
Wie erholsam war Dein Schlaf?	1 = sehr	2 = ziemlich	3 = mittel-mässig	4 = kaum	5 = gar nicht	
Wie ist Deine Stimmung jetzt?	1 = be-drückt	2 = ziemlich bedrückt	3 = eher bedrückt	4 = eher un-beschwert	5 = ziemlich unbeschwert	6 = un-beschwert
Wie lange hat es nach dem Lichter löschen gedauert bis Du einschliefst?	Minuten?					
Warst Du nachts wach?	Wie oft? Wie lange jeweils?					
Wann bist Du endgültig aufgewacht?	Uhrzeit					
Wie lange hast Du insgesamt geschlafen?	Stunden und Minuten					
Wann bist Du endgültig aufgestanden?	Uhrzeit					
Hast Du gestern Abend ein Medikament eingenommen?	Präparat Dosis Uhrzeit					

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Tagesabschluss Protokoll (vor dem Lichtlöschen!)						
Wie fühlst Du dich jetzt?	1 = angespannt	2 = ziemlich angespannt	3 = eher angespannt	4 = eher entspannt	5 = ziemlich entspannt	6 = entspannt
Wie war Deine Ø Leistungsfähigkeit heute?	1 = gut	2 = ziemlich gut	3 = eher gut	4 = eher schlecht	5 = ziemlich schlecht	6 = schlecht
Hast Du dich heute erschöpft gefühlt?	0 = nein	1 = ein wenig	2 = ziemlich	3 = sehr		
Hast Du tagsüber geschlafen?	Wie lange? Wann?					
Ernährung	Was? Wieviel? Wann?					
Kaffee / RedBull usw.	Was? Wieviel? Wann?					
Bewegung	Was? Wieviel? Wann?					
Hast Du Alkohol zu dir genommen?	Was? Wieviel? Wann?					
Wann bist Du zu Bett gegangen?	Uhrzeit					
Nacht-AufstehProtokoll	**(direkt nach dem Aufstehen!)**					
Wie erholsam war Dein Schlaf?	1 = sehr	2 = ziemlich	3 = mittel-mässig	4 = kaum	5 = gar nicht	
Wie ist Deine Stimmung jetzt?	1 = be-drückt	2 = ziemlich bedrückt	3 = eher bedrückt	4 = eher un-beschwert	5 = ziemlich unbeschwert	6 = un-beschwert
Wie lange hat es nach dem Lichter löschen gedauert bis Du einschliefst?	Minuten?					
Warst Du nachts wach?	Wie oft? Wie lange jeweils?					
Wann bist Du endgültig aufgewacht?	Uhrzeit					
Wie lange hast Du insgesamt geschlafen?	Stunden und Minuten					
Wann bist Du endgültig aufgestanden?	Uhrzeit					
Hast Du gestern Abend ein Medikament eingenommen?	Präparat Dosis Uhrzeit					

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag