

# Ihr Schlaftagebuch

Finden Sie mit Ihrem persönlichen Schlaftagebuch heraus, was Sie davon abhält richtig zu schlafen.

## Auswertung

Die Zahlen vom Abendprotokoll sollten immer eine große Differenz zu den Zahlen des Morgenprotokolls aufzeigen. Sollte das nicht der Fall sein, untersuchen Sie Ihr Ess- und Trinkverhalten vom Vortag.

Abendprotokoll vor dem Licht löschen!	Gefühlslage 1 angespannt 2 ziemlich angespannt 3 eher angespannt 4 eher entspannt 5 ziemlich entspannt 6 entspannt	Waren Sie leistungsbereit? 1 nein 2 eher nicht 3 war ganz ok 4 gut 5 sehr gut 6 ausgezeichnet	Waren Sie heute erschöpft? 1 nein 2 ein wenig 3 ziemlich 4 ja, sehr	Was haben Sie die letzten 4 Stunden zu sich genommen? (Speis und Trank)	Wann sind Sie ins Bett gegangen?	Haben Sie heute Sport getrieben?
Mo						
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						

Morgenprotokoll nach dem Aufstehen!	Wie erholsam war Ihr Schlaf? 1 sehr 2 ziemlich 3 mittelmäßig 4 kaum 5 gar nicht	Momentane Gefühlslage 1 angespannt 2 ziemlich angespannt 3 eher angespannt 4 eher entspannt 5 ziemlich entspannt 6 entspannt	Wie lange hat es gedauert bis Sie eingeschlafen sind?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?
Di						
Mi						
Do						
Fr						
Sa						
So						
Mo						