

Schlaftagebuch

Abend- / Morgen-Protokoll		Woche vom: _____ bis: _____						
Abendprotokoll (vor dem Schlafengehen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	Wie fühlen Sie sich momentan?	3						
2	Wie hoch war Ihre Leistungsfähigkeit?	4						
3	Haben Sie tagsüber geschlafen?	15:00 0,5						
4	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol getrunken?	2 Glas Wein						
5	Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt?	2						
6	Wann haben Sie sich ins Bett gelegt?	23:10						
Morgenprotokoll (nach dem Aufwachen)	Beispiel	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7	Wie wach/müde fühlen Sie sich jetzt?	5						
8	Wie fühlen Sie sich momentan?	4						
9	Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht?	23:30						
10	Wie lange hat es gedauert bis Sie einschliefen?	45						
11	Wie oft waren Sie nachts wach?	1						
12	Wie lange waren Sie insgesamt wach?	0,5						
13	Wann sind Sie aufgewacht?	07:30						
14	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	06:50						
15	Wann sind Sie aufgestanden?	07:35						
16	Haben Sie zum Einschlafen Medikamente genommen?	Baldrian 20 Trf, 22:00						
17	Haben Sie etwas anderes versucht, um einzuschlafen?	Tv gesehen						