

Schlafstagebuch

Datum	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Belastungen	Ärger						
Bewegung	_____						
Letzte Mahlzeit	19.30h						
Genussmittel Zeit	Kaffee Rotwein						
Tagsüber geschlafen	30 Min, 13.30h						
Schlafmittel	_____						
Ins Bett	23.15h						
Einschlafzeit	30 Min.						
Wie geschlafen*	4						
Wie viele Stunden	6						
Wie oft wach	3						
Wie viele Minuten	60						
Aufgestanden	6.45h						
Wie erholt*	3,5						
Auswertung	Kaffee!!!!						
Ziele	Mehr bewegen Stress abbauen						

*1=sehr gut, 2=gut, 3=befriedigen, 4=ausreichend, 5=mangelhaft, 6=ungenügend (Bewertung von 1-6 wie in der Schule!)

Schlafstagebuch

Datum	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Belastungen							
Bewegung							
Letzte Mahlzeit							
Genussmittel Zeit							
Tagsüber geschlafen							
Schlafmittel							
Ins Bett							
Einschlafzeit							
Wie geschlafen*							
Wie viele Stunden							
Wie oft wach							
Wie viele Minuten							
Aufgestanden							
Wie erholt*							
Auswertung							
Ziele							

*1=sehr gut, 2=gut, 3=befriedigen, 4=ausreichend, 5=mangelhaft, 6=ungenügend (Bewertung von 1-6 wie in der Schule!)