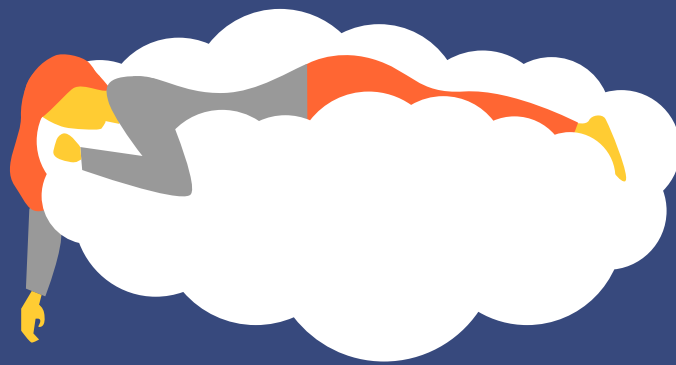


Susanne Leibinnes

DIE LUST AM SCHLAFEN NEU ENTDECKEN

Mit Klangmeditation



ARBEITSBLATT

Schlafprotokoll



DIE LUST AM SCHLAFEN NEU ENTDECKEN

ARBEITSBLATT – Schlafprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	ABENDPROTOKOLL						
Wann bin ich ins Bett gegangen? (Uhrzeit)							
Ich habe das Hörbuch gehört? Ja/Nein							
Wie müde bin ich jetzt? (-10 bis +10)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10 bis +10)							
Wann habe ich das Licht ausgemacht? (Uhrzeit)							
	MORGENPROTOKOLL						
Bin ich von alleine aufgewacht oder mit Wecker?							
Wann bin ich aufgewacht? (Uhrzeit)							
Wann bin ich endgültig aufgestanden? (Uhrzeit)							
Wie lange hat es ungefähr gedauert bis ich gestern eingeschlafen bin?							
Bin ich mit dem Hörbuch eingeschlafen? Ja/Nein							

DIE LUST AM SCHLAFEN NEU ENTDECKEN

ARBEITSBLATT – Schlafprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wie oft war ich nachts wach? (ca. Anzahl)							
Wie lange insgesamt?							
Wie müde bin ich jetzt? (-10 bis +10)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10 bis +10)							
SCHLAFBEURTEILUNG							
Wie lange habe ich insgesamt geschlafen? (Min.)							
Wie war die Qualität des Schlafes? (-10 bis +10)							
Sonstige Bemerkungen (Essen/Trinken, Training, Traum, Medikamente, Raumtemperatur, neue Bettwäsche, frisch geduscht, Duft)							