

Susanne Leibinnes



# DIE LUST AM SCHLAFEN NEU ENTDECKEN

## ARBEITSBLATT

Schlafprotokoll



# DIE LUST AM SCHLAFEN NEU ENTDECKEN

## ARBEITSBLATT – Schlafprotokoll

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>ABENDPROTOKOLL</b>							
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)							
<b>MORGENPROTOKOLL</b>							
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)							
<b>SCHLAFBEURTEILUNG</b>							
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)							