Abendprotokoll vor dem Schlafengehen

Name: _____

Datum oder Wochentag	Wie war dein Anspannungslevel? 1 = vollkommen entspannt 2 = ziemlich entspannt 3 = eher entspannt 4 = eher angespannt 5 = ziemlich angespannt 6 = extrem angespannt	Hast du dich heute erschöpft gefühlt? 0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wie war deine Leistungsfähigkeit? 1 = sehr gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = sehr schlecht	Hast du heute tagsüber geschlafen? Wie lange, wann?	Wie viele koffeinhaltige Getränke hast du heute getrunken? Was, wie viel?	Wie viele alkoholische Getränke hast du heute getrunken? Was, wie viel?
Beispiel: Mo	*3*	*1*	*4*	*30 min (13:00 Uhr)*	*2 Tassen Kaffee*	*0,2 L Wein*

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

HelloBetter

Morgenprotokoll nach dem Aufwachen

Name: _____

Datum oder Wochentag	Wann bist du gestern Schlafen gegangen? Uhrzeit	Wann bist du eingeschlafen? Uhrzeit oder Einschlafdauer in Minuten	Wann bist du aufgewacht? Uhrzeit	Wann bist du aufgestanden? Uhrzeit	Warst du in der Nacht wach? Wie oft, wie lange insgesamt (min)?	Hast du Schlafmedikamente eingenommen? Name des Medikamentes, Dosierung (mg), Uhrzeit der Einnahme
Beispiel: Mo	***22:00***	***23:00***	***7:00***	***7:30***	***2x, 30 min***	***Name, 20mg, 22:30***

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM)

HelloBetter