

Führen des Protokolls

Fügen Sie in der linken Spalte das Datum ein.

Geben Sie die ungefähre Zeit an ...

- ↓; ↑ ... wann Sie ins Bett gingen und aufstanden.
- L; H ... wann Sie schlafen wollten (Licht aus und an).
- S; E ... wann Sie schliefen oder entspannten.
- W ... wann Sie aufs WC mussten.
- P ... wann Sie über Pläne, Aufgaben, Probleme, Freuden nachdachten.
- Ü ... wann Sie Übungen durchführten, Sport machten.
- m; M ... wann Sie eine kleine oder grosse Mahlzeit einnahmen.
- A; K; G ... wann Sie Alkohol, Koffein/Tein oder etwas anderes tranken.



Schlafprotokoll: Beispiel



Name: _____

Vorname: _____

Datum/Zeit	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Sa, 05.10.	G	↓LS	S	WS	S	S	S	SH↑	Km					Gm			UG	UG			Gm			↓LS
So, 06.10.	S	S	S	WP	S	S	SH↑	Km					Gm							Gm			G↓LP	S
Mo, 07.10.	S	S	WP	PS	S	SP	PH↑	Km					Km					UG		Gm			G	↓LP
Di, 08.10.	S	S	WS	S	S	S	H↑	Km					Gm							Gm	G		↓LS	S
Mi, 09.10.	S	S	S	S	WS	S	H↑	Km					UG	Gm						Gm			↓LS	S
Do, 10.10.	S	S	S	S	S	S	H↑	Km					GM					UG		Gm			↓LS	S
Fr, 11.10.	S	S	S	S	S	S	S	H↑	Km				Gm								AM A			
Sa, 12.10.	↓LS	S	S	WS	S	S	S	S	H↑	Km				Gm			UG	UG			Gm			
So, 13.10.	S	S	S	WS	S	S	SH↑							Gm						Gm			G	↓LS
Mo, 14.10.	S	S	WP	S	S	S	PH↑	Km					Km					UG		Gm			↓L	S
Di, 15.10.	S	S	SW	S	S	S	H↑	Km					Gm							Gm		G	↓LS	S
Mi, 16.10.	S	SW	S	S	WS	S	H↑	Km					UG	Gm						Gm			↓LS	S
Do, 17.10.	S	S	S	S	S	S	H↑	Km					Gm					UG			Gm		↓LS	S
Fr, 18.10.	S	S	S	S	WS	S	S	H↑	Km				Gm								AM A			↓LS

- ↓ Hinlegen
- ↑ Aufstehen
- L Lichterlöschen
- H Lichtanzünden, Helligkeit
- S; E Schlaf; Entspannung
- W Toilettengang
- P Pläne, Gedanken
- Ü Übungen, Sport, Training, Aktivierung
- m; M kleine Mahlzeit; grosse Mahlzeit
- A; K; G Alkohol; Koffein/Tein; anderes Getränk

Weitere Bemerkungen:
