



Mein Schlaf-Tagebuch

Bewerten Sie nach Noten-Skala: 1 = sehr gut, 2 = gut, 3 = befriedigend,
4 = ausreichend, 5 = mangelhaft, 6 = ungenügend

Abendprotokoll (vor dem Lichtflöschen)		Beispiel	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1. Wie ist Ihre Stimmung jetzt?	Note 3								
2. Wie leicht/schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen zu erbringen? (Beruf, Freizeit, Haushalt)	Note 3								
3. Haben Sie tagsüber geschlafen? Falls ja: Geben Sie bitte an, wann und wie lange insgesamt.	14:00 30 Min.								
4. Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen? Falls ja: Was und wieviel.	3 Gläser Wein								
5. Wie frisch/müde fühlen Sie sich jetzt?	Note 4								
6. Wann sind Sie zu Bett gegangen?	22:30								
Morgenprotokoll (nach dem Aufstehen)			DI	MI	DO	FR	SA	SO	MO
7. Wie frisch fühlen Sie sich jetzt?	Note 2								
8. Wie ist Ihre Stimmung jetzt?	Note 3								
9. Wann haben Sie gestern das Licht gelöscht?	23:00								
10. Wie lange hat es nach dem Licht löschen gedauert, bis Sie einschliefen?	40								
11. Waren Sie nachts wach? Wie oft? Wie lange insgesamt?	2 x 30 Min.								
12. Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	6:30								
13. Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? (Angabe in Stunden:Minuten)	6:40								
14. Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	7:00								
15. Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen? (Präparat, Dosis, Uhrzeit)	2 ml PASSIFLORA® 22:30								