



Wie kannst du mehr über deinen Schlaf herausfinden?

Das Schlafprotokoll

Um mehr über deinen Schlaf herauszufinden, kannst du das Schlafprotokoll auf der letzten Seite zur Hand nehmen.

Fülle das Abendprotokoll am besten regelmäßig kurz bevor du ins Bett gehst und das Morgenprotokoll direkt nach dem Aufstehen oder vor dem Frühstück aus. Auf diese Weise gehen keine Informationen verloren.

Mit diesem Protokoll kannst du eine Woche deine Schlafgewohnheiten beobachten.

So geht's:

Das Protokoll ist so aufgebaut, dass du eine ganze Woche im Überblick hast.

Am besten beginnst du heute Abend, indem du die erste Spalte des Abendprotokolls (Frage 1 – 3) für den zutreffenden Wochentag beantwortest.

Am nächsten Morgen füllst du dann in der gleichen Spalte (Morgenprotokoll) die Fragen 4 bis 8 aus.



Schlafprotokoll



	Beispiel	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
ABENDPROTOKOLL								
1. Warst du heute fröhlich und gut gelaunt? ☺ = fröhlich und gut gelaunt ☹ = mittel; weder sehr gut, noch sehr schlecht gelaunt ⊗ = eher schlecht gelaunt	☺							
2. Konntest du dich heute in der Schule, bei den Hausaufgaben oder wenn du etwas anderes Schwieriges (beim Spielen, Sport, Musizieren, usw.) gemacht hast gut konzentrieren? ☺ = konnte mich gut konzentriert ☹ = mittel; weder sehr gut, noch sehr schlecht konzentriert ⊗ = konnte mich eher schlecht konzentriert	☹							
3. Wie müde hast du dich heute tagsüber gefühlt? ☺ = war tagsüber munter und ausgeruht ☹ = mittel; weder sehr munter, noch sehr müde ⊗ = war tagsüber eher müde	☹							
MORGENPROTOKOLL								
4. Hast du gestern Abend lange zum Einschlafen gebraucht? ✓ = ja x = nein Falls ja: Hat dich das gestört? ✓ = ja x = nein	✓							
5. Bist du heute Nacht häufig aufgewacht? ✓ = ja x = nein Falls ja: Hat dich das gestört? ✓ = ja x = nein	✓							
6. Bist du heute Nacht länger Zeit wach gelegen? ✓ = ja x = nein Falls ja: Hat dich das gestört? ✓ = ja x = nein	✓							
7. Wie hast du heute Nacht geträumt? ☺ = Ich habe heute Nacht nicht oder gut geträumt. ☹ = Ich hatte heute Nacht einen neutralen Traum. ⊗ = Ich hatte heute Nacht einen schlechten Traum (Albtraum).	☹							
8. Fühlst du dich heute Morgen frisch und munter? ☺ = ja ☹ = mittel ⊗ = nein	☺							