

Dein Schlafprotokoll

Finde mit Deinem persönlichen Schlafprotokoll heraus, was Dir hilft noch besser zu schlafen. Fülle vor dem Zubettgehen die Spalte „abends“ aus und dokumentiere Deine Gefühlslage, Deinen Energiestatus und Deine Aktivität tagsüber. Außerdem wann du zu Bett gegangen bist und was du in den 4 Stunden davor gegessen und getrunken hast. Morgens nach dem Aufwachen bewertest Du die Qualität Deines Schlafs und Deiner Erholung. Mithilfe deines Schlafprotokolls kannst Du Dir bewusst werden, wie sich Dein Verhalten tagsüber auf Deinen Schlaf auswirkt und umgekehrt, wie die Qualität Deines Schlafs und Deine Erholung Deinen nächsten Tag beeinflussen.



ACTIV CENTRUM
wohltuend anders!

Abends						Morgens					
	Gefühlslage A. Sehr angespannt B. Angespannt C. Entspannt D. Sehr entspannt	Energiestatus A. energielos B. wenig Energie C. viel Energie D. extrem viel Energie	Ernährung 4 Stunden vor dem Zubettgehen	Uhrzeit des Zubettgehens	(sportl.) Aktivität A. keine B. wenig C. viel D. übermäßig	Schlafqualität / Erholung					
						Sehr gering	gering	vermindert	ok	gut	sehr gut
Mo						Di					
Di						Mi					
Mi						Do					
Do						Fr					
Fr						Sa					
Sa						So					
So						Mo					
Mo						Di					

Abends						Morgens							
	Gefühlslage A. Sehr angespannt B. Angespannt C. Entspannt D. Sehr entspannt	Energienstatus A. energielos B. wenig Energie C. viel Energie D. extrem viel Energie	Ernährung 4 Stunden vor dem Zubettgehen	Uhrzeit des Zubett- gehens	(sportl.) Aktivität A. keine B. wenig C. viel D. übermäßig	Schlafqualität / Erholung							
							Sehr gering	gering	vermindert	ok	gut	sehr gut	
Di						Mi							
Mi						Do							
Do						Fr							
Fr						Sa							
Sa						So							
So						Mo							
Mo						Di							
Di						Mi							
Mi						Do							
Do						Fr							
Fr						Sa							
Sa						So							