

# Schlaf-Verbesserungs-Checkliste Abend

KW:

| <b>Abends vor dem Schlafengehen</b>                              | <b>Montag</b> | <b>Dienstag</b> | <b>Mittwoch</b> | <b>Donnerstag</b> | <b>Freitag</b> | <b>Samstag</b> | <b>Sonntag</b> |
|--|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
| Wie ist deine Stimmung jetzt?<br>1=sehr gut; 6=sehr schlecht     |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Gibt es etwas, das dich gerade sehr beschäftigt?                 |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Hast du heute tagsüber geschlafen? Falls ja, wann und wie lange? |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Wann hast du das letzte Mal gegessen? Was?                       |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Hast du Alkohol getrunken? Wann, was, wie viel?                  |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Was hast du gemacht, bevor du ins Bett gegangen bist?            |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Welche Mondphase ist heute?                                      |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Bemerkungen  |               |                 |                 |                   |                |                |                |

## Schlaf-Verbesserungs-Checkliste Morgen

| <b>Morgens nach dem Aufwachen</b>  | <b>Montag</b> | <b>Dienstag</b> | <b>Mittwoch</b> | <b>Donnerstag</b> | <b>Freitag</b> | <b>Samstag</b> | <b>Sonntag</b> |
|--|---------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|
| Wie hast du geschlafen?<br>1=sehr gut; 6=sehr schlecht                         |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Wie tief hast du geschlafen?   |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Wie viele Stunden hast du am Stück geschlafen?                                 |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Wann bist du gestern Abend zu Bett gegangen?                                   |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Wann bist du eingeschlafen?<br>Wie schnell?                                    |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Wie oft bist du aufgewacht?  |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Bist du gleich wieder eingeschlafen, oder hast du lange wach gelegen?          |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Wie oft warst du auf Toilette?   |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Wann bist du heute Morgen wach geworden?<br>Von selbst? Durch Wecker?          |               |                 |                 |                   |                |                |                |
| Wie fühlst du dich jetzt?<br>1 = frisch und erholt; 6 = erschöpft, zerschlagen |               |                 |                 |                   |                |                |                |

