

Schlaf-Protokoll

Name: _____

Woche: _____

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Morgendliche Aufwachzeit							
Erwecken erforderlich?							
Schlaf am Tag? Zeitpunkt/Dauer							
Befinden am Tag 1 (gut)-5 (schlecht)							
Aktivitäten vorm abendlichen Zubettgehen							
Zubettgehzeit							
Aktivität nach dem Zubettgehen? Ritual?							
Einschlafzeit?							
Nächtl. Erwachen?							
Auffälligkeiten im Schlaf?							
Gesamtschlafzeit nachts							
Besonderheiten (z.B. Einnässen)							

