

SCHLAFTAGEBUCH | ABENDPROTOKOLL

TAG	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie war Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit?	Haben Sie sich heute erschöpft gefühlt?	Haben Sie heute tagsüber geschlafen?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen?	Wann sind Sie zu Bett gegangen?
	1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wie lange? _____	Was? _____	Uhrzeit!
	Wann?	Wieviel?				
1	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
2	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
3	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
4	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
5	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
6	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
7	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
8	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
9	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
10	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
11	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
12	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
13	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			
14	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	0 1 2 3			

SCHLAFTAGEBUCH | MORGENPROTOKOLL

TAG	Wie erholsam war Ihr Schlaf?	Wie fühlen Sie sich jetzt?	Wie lange hat es nach dem Licht löschen gedauert bis Sie einschliefen?	Waren Sie nachts wach?	Wann sind Sie aufgewacht?	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen?	Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	Haben Sie seit gestern Abend Medikamente zum Schlafen eingenommen?
	1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	1 = bedrückt 2 = ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert	Minuten!	Wie oft? <hr/> Wie lange?	Uhrzeit!	Stunden <hr/> Minuten	Uhrzeit!	Präparat, Dosis <hr/> Uhrzeit!
1	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
2	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
3	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
4	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
6	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
7	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
8	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
9	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
10	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
11	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
12	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
13	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						
14	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5 6						