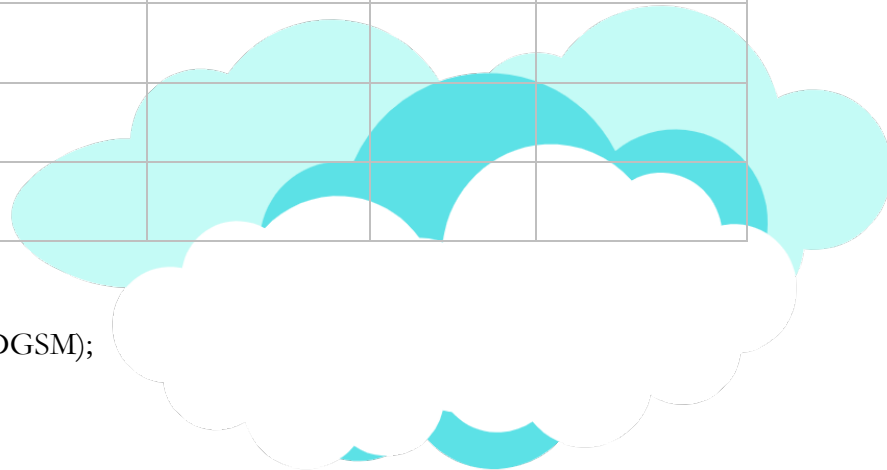


## Abends vor dem Schlafengehen:

Datum	Wie fühlst du dich gerade? 1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	Wie erschöpft hast du dich tagsüber gefühlt? 0 = gar nicht 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Wie leistungsfähig warst du heute? 1 = sehr gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = sehr schlecht	Hast du heute tagsüber geschlafen? Wann, wie lange?	Hast du heute Koffein zu dir genommen? Was, wann, wieviel?	Hast du heute Alkohol zu dir genommen? Was, wann, wieviel?	Wann bist du ins Bett gegangen? Uhrzeit	Sonstiges? z.B. Medikamente



## Morgens nach dem Aufstehen:

Datum	Wie erholsam war dein Schlaf?  1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	Wie fühlst du dich gerade?  1 = bedrückt 2 = ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert	Wie viel Energie hast du heute?  0 = gar keine 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = viel	Wie lange hat es gedauert, bis du eingeschlafen bist?  Geschätzte Dauer in Minuten	Warst du während der Nacht wach?  Wie oft, wie lange?	Wann bist du endgültig aufgewacht?  Uhrzeit	Wann bist du endgültig aufgestanden?  Uhrzeit	Wie lange hast du insgesamt geschlafen?  Stunden, Minuten

