

Schlafstagebuch

	Mo-Di	Di-Mi	Mi-Do	Do-Fr	Fr-Sa	Sa-So	So-Mo	
18:00								<p>Legende</p> <p>Ordnen Sie die folgenden Punkte den jeweiligen Uhrzeiten zu. Punkte, die sich nicht zuordnen lassen, können Sie auch unter "Weitere Einflüsse" festhalten (unten links in der Tabelle).</p> <p>↓ ins Bett gegangen</p> <p>↑ aufgestanden</p> <p>X wachgeworden</p> <p>H Zu hell (Vollmond o. Ä.)</p> <p>L Zu laut (Party, Müllabfuhr o. Ä.)</p> <p>E Letzte Mahlzeit</p> <p>T Letztes Getränk</p> <p>B wenig Bewegung tagsüber</p> <p>M Medikamente (Schlaf-, Schmerzmittel)</p> <p>S Schmerzen</p> <p>G angespannt, Grübeln, Sorgen</p> <p>U Unruhiger Abend (spannender Film, Streito. Ä.)</p>
19:00								
20:00								
21:00								
22:00								
23:00								
00:00								
01:00								
02:00								
03:00								
04:00								
05:00								
06:00								
07:00								
08:00								
09:00								
Weitere Einflüsse								
Schlafdauer								
Wie oft aufgestanden?								
Ausgeschlafen? (+/-)								