



## SCHLAFPROTOKOLL

Name .....

Kalenderwoche:	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
<b>Abendprotokoll</b>							
Wann bin ich ins Bett gegangen? (Uhrzeit)							
Wie müde bin ich jetzt? (-10 = sehr müde, +10 = sehr munter)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)							
Wann habe ich das Licht ausgemacht? (Uhrzeit)							
<b>Morgenprotokoll</b>							
Wann bin ich aufgewacht? (Uhrzeit)							
Wann bin ich endgültig aufgestanden? (Uhrzeit)							
Wie müde bin ich jetzt? (-10 = sehr müde, +10 = sehr munter)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)							
Wie lange hat es ungefähr gedauert, bis ich gestern Abend eingeschlafen bin? (geschätzt, in Minuten)							
<b>Schlafbeurteilung</b>							
Wie oft war ich nachts wach? (geschätzt, Anzahl)							
Und wie lange insgesamt? (geschätzt, in Minuten)							
Wie war die Qualität des Schlafes? (-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)							

[Klicke hier und erhalte weiteres Flow-Trainingswissen:  
Exklusivartikel, Trainingsvideos und Tipps zum Flow-Training.](#)