

SCHLAFPROTOKOLL

Name: _____



ANLEITUNG – Bitte nach dem Aufstehen für die jeweilige Zeit eintragen:

✕ wenn Sie wach im Bett lagen

■ wenn Sie geschlafen haben

▨ wenn Sie im Halbschlaf waren oder gedöst haben



	Datum	12	14	16	18	20	22	00	02	04	06	08	10	Erholt (0-10)	Anmerkung
Mo															
Di															
Mi															
Do															
Fr															
Sa															
So															
Mo															
Di															
Mi															
Do															
Fr															
Sa															
So															
Mo															
Di															
Mi															
Do															
Fr															
Sa															
So															