

Persönliches Schlaftagebuch



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Während dem Tag geschlafen (Min)?							
Müdigkeit Tagsüber (0 gar nicht 6 sehr stark)							
Wann bin ich ins Bett gegangen?							
Wann habe ich das Licht gelöscht?							
Wie lange brauchte ich zum Einschlafen (Min.)?							
Wie oft bin ich erwacht?							
Wann bin ich erwacht (Uhrzeit)?							
Wieso bin ich erwacht?							
Wann bin ich aufgestanden?							
Wie habe ich mich am Morgen gefühlt (0 fit, 6 sehr müde)?							