

# Schlaf – Tagebuch

Woche:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>ABENDS:</b>							
Tagsüber geschlafen?							
Stress tagsüber (0-10)							
Stress-Situationen?							
Stimmung (0-10)							
Wie viel Alkohol?							
Nikotin?							
Koffein?							
Medikamente?							
Wie viel Bewegung?							
Wann im Bett?							
Wann Medienschluss							
Tools? Welche?							

<b>MORGENS:</b>							
Schlafqualität (0-10)							
Effekt. Schlafzeit?							
Stimmung (0-10)							
Akku-Stand in %							
Einschlafdauer ca.							
Wie oft aufgewacht?							
Wachzeit? gemacht / gedacht?							
Besonderheiten							

