

Name:
Alter:

SCHLAFTAGEBUCH

EDW I Schlafcoaching

PROTOKOLL	MONTAG/Die	DIENSTAG/Mitt	MITTWOCH/Do	DONNERSTAG/Fr	FREITAG/Sa	SAMSTAG/So	SONNTAG/Mo
Tagschlaf wann?							
Wann zu Bett gegangen							
Licht AUS							
Einschlafdauer							
Wie oft erwacht							
Wann erwacht							
Wie lange wach							
Tätigkeiten und Gedankeninhalte während Wachzeit							
Licht EIN							
Wann aufgestanden							
Traumerinnerungen							
Befindlichkeit am Morgen							
Befindlichkeit tagsüber							
Schlafbewertung 1 - 5							