

Mein TAG

Name: _____

Woche vom/bis: _____

Untertags	(Beispiel)	MO:	DI:	MI:	DO:	FR:	SA:	SO:
Besonderheiten heute	Geburtstag Bruder, stressiger Tag heute							
Aktivitäten am Vormittag	Home-Office, Team- Besprechung							
Aktivitäten am Nachmittag	Außendienst							
Ruhe-Momente, entspannte Momente	Mittagessen mit Kollegen							
Besondere Stress-Momente	Gespräch mit Kunden							
Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Wann und wie lange?	13:30 Uhr, 20 min							
Wie leicht/schwer fiel es Ihnen heute, Leistungen (Beruf, Haushalt, etc.) zu erbringen? (1= sehr leicht... 6= sehr schwer) Notizen	4, hab vergessen Geschenk für Bruder zu besorgen							

Mein Abend / mein Morgen

Name: _____

Woche vom/bis: _____

Mein Abend (VOR Licht-Löschen)	(Beispiel)	MO:	DI:	MI:	DO:	FR:	SA:	SO:
Aktivitäten in letzten 2 Stunden vor Zubett-Gehen	Internet, Handy, gezockt							
Wie müde fühlen Sie sich jetzt? (1=gar nicht ... 6=sehr müde)	4							
Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol getrunken? Wenn ja, was und wieviel?	1 kleines Bier							
Haben Sie Schlafmedikamente genommen? (Präparat, Dosis & Uhrzeit)	1 Melatonin-Kapsel (22:00 Uhr)							
Wann sind Sie zu Bett gegangen?	22:00 Uhr							
Mein MORGEN (NACH Aufstehen)	(Beispiel)	DI:	MI:	DO:	FR:	SA:	SO:	MO:
Wann haben Sie gestern das Licht ausgemacht? Was haben sie zwischen zu Bett gehen und Licht ausschalten gemacht?	23:45 Uhr, Serie auf Tablet geschaut							
<u>Gefühl:</u> Wie lange hat es nach dem Lichtlöschen ca. gedauert, bis Sie eingeschlafen sind (in Minuten)?	ca. 20 min							
Waren Sie nachts zwischendurch wach? <u>Gefühl:</u> Wie oft? Wie lange insgesamt (in Minuten)? Was haben Sie in der Zeit gemacht/gefühl/gedacht? Haben Sie Schlafmedikamente genommen?	ca. 3-4 x insgesamt ca. 60 min, hab mich geärgert, dass ich schon wieder wach bin. Musste ins Bad							
Wann sind Sie endgültig aufgewacht?	05:15 Uhr							
Wann sind Sie endgültig aufgestanden?	06:30 Uhr							
Wie ausgeschlafen/müde fühlen Sie sich heute morgen? (1=ausgeschlafen...6=sehr müde)	5							
Wieviele Stunden haben Sie insgesamt geschlafen? (hh:mm)	ca. 4:30 min							
Nach dieser Nacht, wie denken Sie wie der heutige Tag wird?	anstrengend, hoffentlich kann ich heute Nacht besser schlafen							