

# Das Abendprotokoll



*Gute Nacht! Halt, erst etwas Zeit nehmen und ausfüllen!*

Wie fühle ich mich? Von 1 = entspannt bis  
6 = angespannt. Meine Note \_\_\_\_\_



Wie leistungsfähig war ich? Von 1 = gut bis 6 = schlecht.  
Meine Note \_\_\_\_\_

3

Habe ich mich erschöpft gefühlt? 0 = nein, 1 = ein wenig,  
2 = ziemlich, 3 = sehr. Meine Note \_\_\_\_\_

Ich habe tagsüber geschlafen.  
Wenn ja, wie lange? \_\_\_\_\_

Ich habe nach 16 Uhr Kaffee, Tee, Kakao getrunken,  
Bitterschokolade gegessen. Ja  Nein

Ich habe Alkohol getrunken.  
Ja  Nein . Wenn ja, wie viel? \_\_\_\_\_



Ich habe mir morgens einen Smoothie gemixt.  
Ja  Nein

Ich habe heute tagsüber gesund,  
anti-inflammatorisch gegessen. Ja  Nein

Ich habe abends nur leicht gegessen, fettarm ohne  
Zucker und Stärke. Ja  Nein

Ich habe etwas gegessen, von dem ich weiß, dass ich es  
nicht vertrage? Was, wie viel? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ich habe in den 4 Stunden vor dem Schlafen noch auf  
Computer, Laptop, Tablet oder Handy geguckt.  
Ja  Nein

W-Lan ausgeschaltet, Elektrosmog minimiert?  
Ja  Nein

Einen kleinen Schlafhelfer, Tee, Baldrian, Lavendel,  
Tryptophan, Milch mit Honig genommen?  
Wenn ja, welchen? \_\_\_\_\_

Sonstige Schlafhilfen parat gelegt, z.B. Ohrstöpsel,  
Schlafbrille, Knirscherschiene, Apnoe-Maske?  
Welche? \_\_\_\_\_

Wann gehe ich ins Bett? Uhrzeit \_\_\_\_\_

*Schlaf gut!*



# Das Morgenprotokoll



*Guten Morgen! Einfach kurz Zeit nehmen und ausfüllen!*

Wie erholsam habe ich geschlafen?

Von 1 = sehr bis 6 = gar nicht.

Meine Note \_\_\_\_\_

Wie ist meine Stimmung?

Von 1 = unbeschwert bis 6 = bedrückt.

Meine Note \_\_\_\_\_

Wie ist mein Energie-Level?

Von 1 = gigantisch bis 6 = null.

Meine Note \_\_\_\_\_

Wann bin ich nach dem Lichtausmachen  
eingeschlafen?

Zeit in Minuten \_\_\_\_\_

Wie oft und wie lange war ich nachts wach?

Häufigkeit und Zeit in Minuten \_\_\_\_\_

Wann bin ich aufgewacht? Uhrzeit \_\_\_\_\_

Wann bin ich aufgestanden? Uhrzeit \_\_\_\_\_

Wie lange habe ich insgesamt geschlafen?

Meine Schlafzeit \_\_\_\_\_

Habe ich zum Durchschlafen noch etwas  
eingenommen? Ja, \_\_\_\_\_

Was hat mir vermutlich den Schlaf diese  
Nacht vermiesen? \_\_\_\_\_

Oder was hat in dieser Nacht zum gutem Schlaf  
beigetragen? \_\_\_\_\_

Wer ein Schlaf-Messgerät hat notiert folgendes:

Mein Stresslevel morgens \_\_\_\_\_

Tiefschlaf-Zeit in Stunden und Minuten \_\_\_\_\_

Traumschlaf-Zeit in Stunden und Minuten \_\_\_\_\_

