

# Schlafverhalten analysieren

## Beschreibung:

Wer seinen Schlaf protokolliert, kann die dahinterliegenden Muster besser verstehen und auf sie Einfluss nehmen. Beim täglichen Ausfüllen der Fragen erhält man einen Überblick über sich selbst und kann mithelfen, damit der Schlaf anagenehm und durchgehend ist und bleibt.

## Anwendung:

Zum Analysieren ist nur die stimmige Antwort einzukreisen:

### Gab es heute Momente der Erschöpfung?

Sehr erschöpft      ziemlich erschöpft      leicht erschöpft      nicht erschöpft

-----

### Wie fühlte sich die heutige Leistungsfähigkeit an?

Sehr leistungsfähig      ziemlich leistungsfähig      eher leistungsfähig      leistungsfähig

-----

### Gab es tagsüber Schlummerphasen?

Ja                      Nein                      wenn ja, wie lange?.....

-----

### Gab es heute Alkoholkonsum?

Ja                      Nein                      wenn ja, wie lange?.....

-----

### Wann ist heute Schlafenszeit?

.....Uhr

-----

### Wie ist das Gefühl vor dem Schlafengehen?

Sehr angespannt              angespannt              leicht angespannt      eher entspannt  
ziemlich entspannt              sehr entspannt

-----