



Kurvenkratzer-Checkliste „Schlafprobleme: Weit weg von Nighty-tighty“

## DAS KURVENKRATZER-SCHLAFPROTOKOLL

<b>Abend</b>	<b>Mo</b>	<b>Di</b>	<b>Mi</b>	<b>Do</b>	<b>Fr</b>	<b>Sa</b>	<b>So</b>
Wie ist meine Stimmung? (1 „sehr gut“ bis 6 „sehr schlecht“)							
Wie leicht/schwer ist es mir heute gefallen, den Tag zu bewältigen (Arbeit, Freizeit, Soziales usw.) - 1 bis 6							
Wie lange habe ich tagsüber geschlafen? (Zeiten angeben)							
Was habe ich in den letzten 4 Stunden getrunken? (Getränke und Menge)							
Wie müde fühle ich mich gerade? (1 „sehr wach“ bis 6 „sehr müde“)							
Wann gehe ich zu Bett?							

(adaptiert nach DSGM-Schlafprotokoll) <https://schlafgestoert.de/site-49.html>

**WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.**

Lies weiter im Magazin auf [www.kurvenkratzer.at](http://www.kurvenkratzer.at)



Kurvenkratzer-Checkliste „Schlafprobleme: Weit weg von Nighty-tighty“

## DAS KURVENKRATZER-SCHLAFPROTOKOLL

Morgen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Wie wach fühle ich mich jetzt? (1 „sehr wach“ bis 6 „sehr müde“)							
Wie ist meine Stimmung? (1 „sehr gut“ bis 6 „sehr schlecht“)							
Wann habe ich vor dem Schlafen das Licht abgeschaltet?							
Wie lange hat es bis zum Einschlafen gedauert?							
War ich in der Nacht wach? (Wie oft, wie lange in Summe?)							
Wann bin ich endgültig aufgewacht?							
Wie lange habe ich in Summe geschlafen?							
Welche Medikamente habe ich seit gestern Abend genommen?							

(adaptiert nach DSGM-Schlafprotokoll) <https://schlafgestoert.de/site-49.html>

**WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.**

Lies weiter im Magazin auf [www.kurvenkratzer.at](http://www.kurvenkratzer.at)