ABENDPROTOKOLL (vor dem Einschlafen)

Wochentag	Anspannung siehe unten *	Arbeit/h Urlaub vermerken	Tagesschlaf Wie lange? Wann?	Koffein/Alkohol Wie viel? Wann?	 Freie Spalte nach Wahl	Bemerkungen

* Wähle ein Zahl zwischen 1 und 10, wobei 1" vollkommen entspannt", und 10 "extrem angespannt", bedeutet.

MORGENPROTOKOLL (nach dem Aufwachen)

Wochentag	**Bettzeit** Uhrzeit am Vorabend	**Einschlafzeit** Schätzung Uhrzeit	**Aufwachzeit** Uhrzeit morgens	**Aufstehzeit** Uhrzeit Bett verlassen	**Nachts wach** Wie oft und wie lange?	**Bemerkungen**