

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

DAS SCHLAFPROTOKOLL

Kalenderwoche:	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
ABENDPROTOKOLL							
Wann bin ich ins Bett gegangen? (Uhrzeit)							
Wie müde bin ich jetzt? (-10 = sehr müde, +10 = sehr munter)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)							
Wann habe ich das Licht ausgemacht? (Uhrzeit)							
MORGENPROTOKOLL							
Wann bin ich aufgewacht? (Uhrzeit)							
Wann bin ich endgültig aufgestanden? (Uhrzeit)							
Wie müde bin ich jetzt? (-10 = sehr müde, +10 = sehr munter)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10 = sehr schlecht, +10 = sehr gut)							
Wie lange hat es ungefähr gedauert, bis ich gestern Abend eingeschlafen bin? (geschätzt, in Minuten)							
SCHLAFBEURTEILUNG							
Wie oft war ich nachts wach?							
Und wie lange insgesamt? (geschätzt, in Minuten)							
Wie war die Qualität des Schlafes? (-10 = sehr schlecht +10 = sehr gut)							

Durch das Schlafprotokoll habe ich gelernt:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....