

# 1. SCHLAFPROTOKOLL

## Kurzintervention bei Insomnie – KI

Name: \_\_\_\_\_

Bitte tragen Sie immer für die jeweilige Zeit folgende Möglichkeiten ein (siehe dazu das Beispiel):

Wenn Sie geschlafen haben, füllen Sie die Zeit komplett aus: ■

Wenn Sie wach im Bett waren, tragen Sie in dieser Zeit ein X ein: ☒ x

Wenn Sie gedöst haben oder im Halbschlaf waren, schraffieren Sie diese Zeit: ▨

Geben Sie mit einem Wert von 0 bis 10 an, wie erholt Sie am Morgen des jeweiligen Tages waren:  
von 0 = nicht erholt bis 10 = sehr erholt

	Schlaf	Dösen o. Halbschlaf	wach im Bett	wie erholt? (0-10)	
Beispiel:					..oft wach.....

Datum:	0:00	6:00	12:00	18:00	24:00	Bemerkung:
..... Mo						.....
..... Di						.....
..... Mi						.....
..... Do						.....
..... Fr						.....
..... Sa						.....
..... So						.....
..... Mo						.....
..... Di						.....
..... Mi						.....
..... Do						.....
..... Fr						.....
..... Sa						.....
..... So						.....
..... Mo						.....
..... Di						.....
..... Mi						.....
..... Do						.....
..... Fr						.....
..... Sa						.....
..... So						.....