ABEND-MORGENPROTOKOLLE *für 2 Wochen*

ABENDPROTOKOLL (vor dem Lichtlöschen!)

WOCHENTAG	Wie fühlen Sie sich jetzt? 1 = angespannt 2 = ziemlich angespannt 3 = eher angespannt 4 = eher entspannt 5 = ziemlich entspannt 6 = entspannt	Wie war heute Ihre durchschnittliche Leistungsfähigkeit? 1 = gut 2 = ziemlich gut 3 = eher gut 4 = eher schlecht 5 = ziemlich schlecht 6 = schlecht	Haben Sie sich heute erschöpft gefühlt? 0 = nein 1 = ein wenig 2 = ziemlich 3 = sehr	Haben Sie heute tagsüber geschlafen? Wie lange? Wann?	Haben Sie in den letzten 4 Stunden Alkohol zu sich genommen? Was? Wieviel?	Wann sind Sie zu Bett gegangen? Uhrzeit!
Beispiel	Beispiel	Beispiel	Beispiel	Beispiel	Beispiel	Beispiel
Mo	**4**	**3**	**1**	**20Min., *14:30-14:50***	**0,2l Wein**	**22:30**

MORGENPROTOKOLL (nach dem Aufstehen!)

NÄCHSTER MORGEN	Wie erholsam war Ihr Schlaf? 1 = sehr 2 = ziemlich 3 = mittelmäßig 4 = kaum 5 = gar nicht	Wie fühlen Sie sich jetzt? 1 = bedrückt 2 = ziemlich bedrückt 3 = eher bedrückt 4 = eher unbeschwert 5 = ziemlich unbeschwert 6 = unbeschwert	Wie lange hat es nach dem Licht löschen gedauert bis Sie einschliefen? Minuten!	Waren Sie nachts wach? Wie oft? Wie lange insgesamt? Minuten!	Wann sind Sie endgültig aufgewacht? Uhrzeit!	Wie lange haben Sie insgesamt geschlafen? Stunden und Minuten!	Wann sind Sie endgültig aufgestanden? Uhrzeit!	Haben Sie seit gestern abend Medikamente zum Schlafen eingenommen? Präparat, Dosis, Uhrzeit!
	Beispiel	Beispiel	Beispiel	Beispiel	Beispiel	Beispiel	Beispiel	Beispiel
	3	**4**	**40Min.**	**1x, 30Min.**	**06:30**	**6Std., 50Min.**	**07:15**	**Ximovan,1Tabl.,21:00**