

Beobachtungsbogen: mein Tageslicht-Konto

___. Beobachtungstag: Beobachtungen von:

Wochentag: Datum:

Sonnenaufgang __. __ Uhr Sonnenuntergang __. __ Uhr

Ende Schlafenszeit (morgens) __. __ Uhr Beg. Schlafenszeit (abends) __. __ Uhr

Aufenthaltsdauer draußen im Tageslicht:

	Dauer etwa	Tageslichtbedingungen
Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr Min.
Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr Min.
Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr Min.
Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr Min.
Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr Min.
Beginn: __. __ Uhr Ende: __. __ Uhr Min.

Hauptaktivitäten an diesem Tag:

.....
.....

Abweichungen von sonstigen Gewohnheiten (bezogen auf diesen Wochentag):

.....
.....

Anmerkungen zum subjektiven Wohlbefinden an diesem Tag:

.....
.....
.....

Beobachtungsbogen: Eigenrhythmus des Nachtschlafs

Allgemeine Angaben (vor Beobachtungen)

Einschätzung Chronotyp (zum Beispiel Morgenmensch):

.....

Schlafrelevante Gewohnheiten:

.....

Beobachtungsnacht

Von ___ auf ___ _____ Wochentage:

Sonnenuntergang ___ Uhr Sonnenaufgang ___ Uhr

Müdigkeit:

Wann wurde ich zum ersten Mal richtig müde? ___ Uhr

Schlafenszeit:

Wann ging ich ins Bett? ___ Uhr

Wann bin ich etwa eingeschlafen? ___ Uhr

Wann bin ich aufgewacht? ___ Uhr

Wann bin ich aufgestanden? ___ Uhr

Schlafdauer:

.....

.....

Anmerkungen zu subjektivem Wohlbefinden Nachtschlaf:

.....

.....

Abweichungen von sonstigen Gewohnheiten (bezogen auf den Wochentag):

.....

.....

.....