

## **Tagesaktivitäts-/Selbstbeobachtungsprotokoll**

Protokoll zur Beobachtung der Schlafqualität im Vergleich zu biometrischen Parametern

Ziel: Mehr über den Tagesverlauf zu erfahren.

Das Protokoll wird im Stil einer Fieberkurve geführt, in die Sie die gewünschten Parameter je nach Ausprägung (0-10) stündlich (auch aus dem Gedächtnis) mit dem jeweiligen Symbol eintragen. Dennoch sollten Sie alle drei bis vier Std. eine Eintragung machen. Der Tag beginnt um 7:00 morgens und endet um 7:00 am nächsten Tag. Sie entscheiden was Sie beobachten wollen. Bei den Parametern handelt es sich um Vorschläge. Schlafzeiten werden mit s eingetragen

## Messwert 1-10



Dr. med.  
DIETRICH  
HASSE

## Facharzt für Neurologie und Psychiatrie Schlafmedizin Verhaltenstherapie

Praxis Pöcking  
Hindenburgstr. 3  
82343 Pöcking

Bitte die oben genannten Parameter im Tagesverlauf eintragen. 0 niedrigster 10 = höchster Wert

© 02/ 2026 Dr. Hasse – Alle Rechte vorbehalten