

Tagesaktivitäts-/Selbstbeobachtungsprotokoll

Protokoll zur Beobachtung der Schlafqualität im Vergleich zu biometrischen Parametern



Facharzt für Neurologie und
Psychiatrie Schlafmedizin
Verhaltenstherapie
Praxis Pöcking
Hindenburgstr. 3
82343 Pöcking

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

Anspannung	----	10																									
Müdigkeit	+++	9																									
Zufriedenheit	ooo	8																									
Unruhe	~~~~~	7																									
Wachheit	***	6																									
Schmerzen	!!!!!!	5																									
Wach	www	4																									
Schlafen	sssss	3																									
zu Bett gehen	B	2																									
Aufstehen	A	1																									
		0																									
			7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7

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

© 02/ 2026 Dr. Hasse – Alle Rechte vorbehalten