

Michael Draksal

Zeitmanagement



WORKSHEET SCHLAFPROTOKOLL

zum Hörbuch Zeitmanagement – Werde Zeitmillionär



Schlafprotokoll

Zeitmanagement hat auch viel mit Energiemanagement zu tun. Guter Schlaf ist hier neben der Ernährung, der Bewegung und aktiven Pausen das zentrale Thema. Dokumentiere über 4 Wochen Dein Schlafverhalten mit dem beiliegenden Schlafprotokoll. Einfach kurz und knapp abends das Abendprotokoll ausfüllen und morgens das Morgenprotokoll. **Das war's schon!**

Allein durch das Dokumentieren werden Dir Dinge auffallen, die suboptimal laufen. Das Schlafprotokoll bietet den Rahmen für Erkenntnisse.

Werde Zeitmillionär – **WORKSHEET: SCHLAFPROTOKOLL**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ABENDPROTOKOLL							
Wann bin ich ins Bett gegangen? (Uhrzeit)							
Ich habe das Hörbuch gehört? Ja/Nein							
Wie müde bin ich jetzt? (-10 bis +10)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10 bis +10)							
Wann habe ich das Licht ausgemacht? (Uhrzeit)							
MORGENPROTOKOLL							
Bin ich von alleine aufgewacht oder mit Wecker?							
Wann bin ich aufgewacht? (Uhrzeit)							
Wann bin ich endgültig aufgestanden? (Uhrzeit)							
Wie lange hat es ungefähr gedauert bis ich gestern eingeschlafen bin?							
Bin ich mit dem Hörbuch eingeschlafen? Ja/Nein							

Werde Zeitmillionär – **WORKSHEET: SCHLAFPROTOKOLL**

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Wie oft war ich nachts wach? (ca. Anzahl)							
Wie lange insgesamt?							
Wie müde bin ich jetzt? (-10 bis +10)							
Wie ist meine Stimmung jetzt? (-10 bis +10)							
SCHLAFBEURTEILUNG							
Wie lange habe ich insgesamt geschlafen? (Min.)							
Wie war die Qualität des Schlafes? (-10 bis +10)							
Sonstige Bemerkungen (Essen/Trinken, Training, Traum, Medikamente, Raumtemperatur, neue Bettwäsche, frisch geduscht, Duft)							