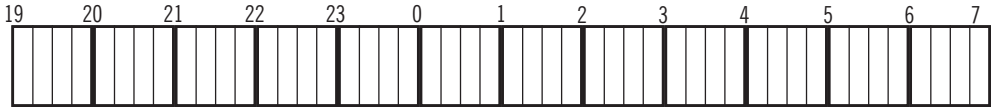


# Sonntag, 17. August

# Montag, 18. August



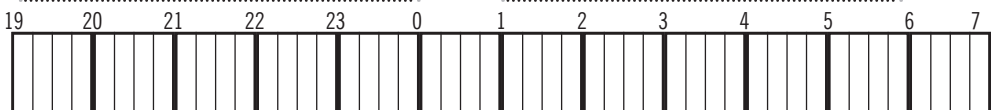
☾ Schlafqualität 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Stimmung tagsüber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



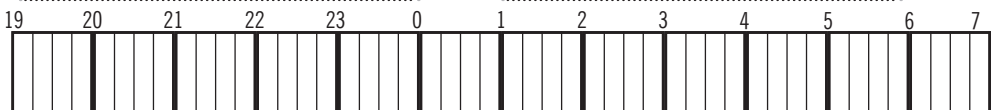
☾ Schlafqualität 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Stimmung tagsüber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



☾ Schlafqualität 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Stimmung tagsüber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



☾ Schlafqualität 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Stimmung tagsüber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



☾ Schlafqualität 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Stimmung tagsüber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



☾ Schlafqualität 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Stimmung tagsüber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

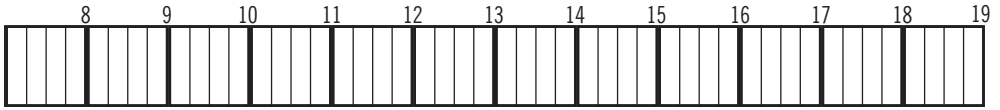


☾ Schlafqualität 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 ☀ Stimmung tagsüber 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

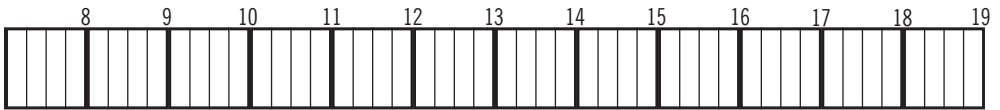
- LEGENDE:**
- - 
  - 
  -
- Wachzeit (nicht im Bett)    Wachzeit (im Bett)    Schlaf    Zeitpunkte ● Licht ausgeschaltet  
 ✕ Weckerklingeln, aufgestanden    ▲ Weckerklingeln, liegen geblieben



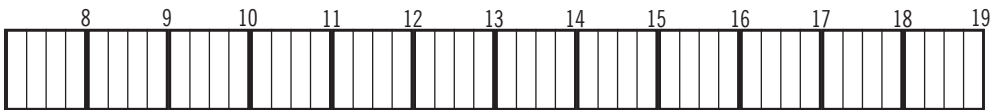
Tagesart  Arbeit  Schule/Studium  Freier Tag  Wochenende  Urlaub



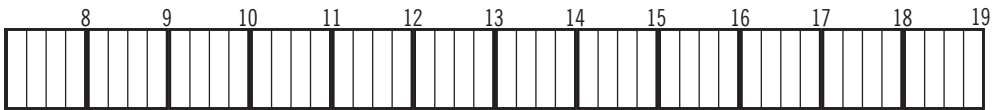
Tagesart  Arbeit  Schule/Studium  Freier Tag  Wochenende  Urlaub



Tagesart  Arbeit  Schule/Studium  Freier Tag  Wochenende  Urlaub



Tagesart  Arbeit  Schule/Studium  Freier Tag  Wochenende  Urlaub



Tagesart  Arbeit  Schule/Studium  Freier Tag  Wochenende  Urlaub



Tagesart  Arbeit  Schule/Studium  Freier Tag  Wochenende  Urlaub



Tagesart  Arbeit  Schule/Studium  Freier Tag  Wochenende  Urlaub

**K** Koffein  
(Kaffee,  
Tee, Cola ...)

**A** Alkohol

**N** Nikotin

**M** Medika-  
mente

**S** Sport

**D** Nickerchen/  
Mittagsschlaf

**T** Telefon, Tablet,  
Computer  
(Laptop)