

Tag	Ins Bett gegangen	Ungefähr eingeschlafen	Nächtliches Erwachen	Morgens aufgewacht	Aufgestanden	Tagsüber geschlafen	Schlafqualität 0–10
Montag							
Dienstag							
Mittwoch							
Donnerstag							
Freitag							
Samstag							
Sonntag							

