



	1. Bedürfnis Ruhe und Schlafen			2. Bedürfnis Essen und Trinken		3. Bedürfnis Bewegung Sport	4. Bedürfnis Soziale Kontakte Erlebnisse / Hobbys	5. Bedürfnis Beruf		Hausaufgaben zu dem Kurs	Was war gut oder nicht so gut?
	Einschlaf- zeit	Aufstehzeit	Geschlafene Stunden	Was wurde wann gegessen?	Flüssigkeit?			Beginn Zeit	Ende Zeit		
Beispiel	23.20 Uhrzeit	7.15 Uhrzeit	7,50 Stunden Guter Schlaf? <i>X Ja O Nein</i>	Wie viel Mahlzeiten am Tag? 3x und abends warm gegessen.	O = Wenig? O = Mittel? X = Ausreichend? O = Viel?	<i>½ Stunden mit Kindern in die Stadt gegangen.</i>	<i>Mit Gerd Federball gespielt</i> <i>Am Abend auf Geburtstag gewesen</i>	8.00	16.00	<i>1x Autogenes Training durchgeführt</i>	<i>Die frische Luft war sehr schön! Geburtstag hat gefallen!</i>
Montag	Uhrzeit	Uhrzeit	Stunden Guter Schlaf? <i>O Ja O Nein</i>	Wie viel Mahlzeiten am Tag?	O = Wenig? O = Mittel? O = Ausreichend? O = Viel?						
Dienstag	Uhrzeit	Uhrzeit	Stunden Guter Schlaf? <i>O Ja O Nein</i>	Wie viel Mahlzeiten am Tag?	O = Wenig? O = Mittel? O = Ausreichend? O = Viel?						
Mittwoch	Uhrzeit	Uhrzeit	Stunden Guter Schlaf? <i>O Ja O Nein</i>	Wie viel Mahlzeiten am Tag?	O = Wenig? O = Mittel? O = Ausreichend? O = Viel?						
Donnerstag	Uhrzeit	Uhrzeit	Stunden Guter Schlaf? <i>O Ja O Nein</i>	Wie viel Mahlzeiten am Tag?	O = Wenig? O = Mittel? O = Ausreichend? O = Viel?						
Freitag	Uhrzeit	Uhrzeit	Stunden Guter Schlaf? <i>O Ja O Nein</i>	Wie viel Mahlzeiten am Tag?	O = Wenig? O = Mittel? O = Ausreichend? O = Viel?						
Samstag	Uhrzeit	Uhrzeit	Stunden Guter Schlaf? <i>O Ja O Nein</i>	Wie viel Mahlzeiten am Tag?	O = Wenig? O = Mittel? O = Ausreichend? O = Viel?						
Sonntag	Uhrzeit	Uhrzeit	Stunden Guter Schlaf? <i>O Ja O Nein</i>	Wie viel Mahlzeiten am Tag?	O = Wenig? O = Mittel? O = Ausreichend? O = Viel?						