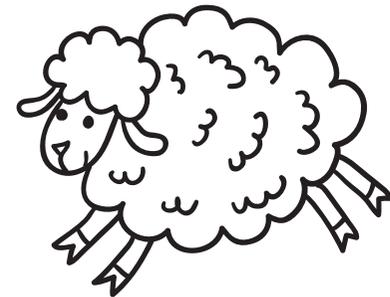




# MEIN BLASEN- TAGEBUCH





NAME

Male jeden Morgen in deinen Kalender einen Stern der passenden Farbe:

- ★ **BLAU** Du bist **mit Unterstützung** aufgewacht als der Alarm losging.
- ★ **GRÜN** Du bist **ohne Unterstützung** aufgewacht als der Alarm losging.
- ★ **ORANGE** Du bist wachgeworden und auf die Toilette gegangen oder hast ohne Alarm durchgeschlafen.

Wenn du **14 orangene Sterne** hintereinander hast, ist dein Ziel erreicht!  
Es wird einige Zeit dauern, aber gib nicht auf!

|         | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|---------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| Woche 1 |        |          |          |            |         |         |         |
| Woche 2 |        |          |          |            |         |         |         |
| Woche 3 |        |          |          |            |         |         |         |
| Woche 4 |        |          |          |            |         |         |         |
| Woche 5 |        |          |          |            |         |         |         |
| Woche 6 |        |          |          |            |         |         |         |
| Woche 7 |        |          |          |            |         |         |         |
| Woche 8 |        |          |          |            |         |         |         |



**TIPP** Vor dem Schlafengehen solltest du folgendes üben:

- 1 Besprich den Ablauf nochmal mit deinen Eltern.
- 2 Leg dich ins Bett und schließ deine Augen.
- 3 Aktiviere den Alarm, indem du einen metallischen Gegenstand auf den Detektor legst.
- 4 Steh auf und geh ins Badezimmer.
- 5 Setz dich auf die Toilette, um den Ablauf zu üben.

Trainiere den Ablauf in den ersten sieben Tagen jeweils zwei Mal vor dem Schlafengehen.

**KREIENBAUM Neoscience GmbH**  
 Heinrich-von-Stephan-Straße 9  
 40764 Langenfeld  
 Tel.: +49 (0) 2173 39927-0  
 Fax: +49 (0) 2173 39927-23  
 E-Mail: info@kreienbaum-neo.de

