DRI Sleeper®

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

KREIENBAUM NEOSCIENCE
www.kreienbaum-neo.de

REV2020-03-001