



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