

FRAGEBOGEN: WELCHER SCHLAFTYP SIND SIE?



Institut für
Schlaf und Regeneration

Persönliche Angaben

Name

Alter

Geschlecht

Firma

Abteilung

Morgen- oder Abendtyp

1. Wann gehen Sie wochentags zu Bett?

- Vor 21 Uhr 21 bis 22 Uhr 22 bis 23 Uhr 23 bis 24 Uhr 24 bis 1 Uhr

2. Gehen Sie am Wochenende deutlich später zu Bett?

- Ja Nein

3. Wann stehen Sie wochentags auf?

- Vor 6 Uhr 6 bis 7 Uhr 7 bis 8 Uhr 8 bis 9 Uhr Später

4. Stehen Sie am Wochenende deutlich später auf?

- Ja Nein

5. Wie würden Sie sich einschätzen?

- Morgentyp Eher Morgen- als Abendtyp Weder noch Eher Abend- als Morgentyp Abendtyp

6. Wann sind Sie tagsüber fit?

- 6 bis 9 Uhr 9 bis 12 Uhr 12 bis 15 Uhr 15 bis 18 Uhr 18 bis 21 Uhr

Kurz- oder Langschläfer

7. Wie lange schlafen Sie pro Nacht?

- Weniger als 6 Stunden 6 - 8 Stunden 9 Stunden und mehr

8. Wie lange möchten Sie gerne pro Nacht schlafen?

- Weniger als 6 Stunden 6 - 8 Stunden 9 Stunden und mehr

9. Möchten Sie wochentags länger schlafen?

- Nein Ja

FRAGEBOGEN: WELCHER SCHLAFTYP SIND SIE?



Institut für
Schlaf und Regeneration

Persönliche Angaben

Name

Alter

Geschlecht

Firma

Abteilung

10. Wie lange schlafen Sie am Wochenende?

- Kürzer/ gleich lang wie wochentags Länger als wochentags

11. Wie fühlen Sie sich tagsüber, wenn Sie zu wenig geschlafen haben?

- Fit wie sonst auch Müde

12. Wie würden Sie sich selbst einschätzen?

- Kurzschläfer durchschnittlicher Schläfer Langschläfer

Leicht- oder Tiefschläfer

13. Schlafen Sie Ihrer Meinung nach gut?

- Ja meistens Nein

14. Haben Sie Schlafprobleme?

- Ja manchmal Nein

15. Wie schätzen Sie Ihren Schlaf ein?

- Tief normal leicht

16. Können Sie gut einschlafen?

- Ja meistens Nein

17. Sind Sie mit der Dauer Ihres Schlafs zufrieden?

- Ja meistens Nein

18. Fühlen Sie sich tagsüber ausgeschlafen?

- Ja meistens Nein

AUSWERTUNG

1. Morgen- oder Abendtyp

0-4 Punkte: Als Morgentyp ist für Sie vor allem der Tagesbeginn und der frühe Vormittag die beste Zeit, um Ihre täglichen Aufgaben anzugehen. Dann sind Sie nämlich voller Schwung und guter Laune. Am frühen Abend sinken Sie allerdings bald in ein deutliches Stimmung- und Leistungstief.

Sie gehen lieber früher ins Bett und stehen früh auf. Dieser Typ wird Lerche genannt, da er schon, wie die Lerche, früh am Morgen >>sein Lied singt.<<

5-13 Punkte: Sie sind weder Abend- noch Morgentyp, und die Tageszeit stellt für Sie kein Problem da. Sie sind morgens und abends gleichermaßen fit und damit sehr flexibel, was Ihre Tageseinteilung betrifft - ein Allrounder sozusagen.

14-24 Punkte: Als Abendtyp haben Sie nicht nur Schwierigkeiten, morgens aufzustehen, sondern überhaupt am Vormittag in Gang zu kommen. Nachmittags geht es Ihnen schon besser und am Abend leben Sie erst so richtig auf. Sie gehen gern spät ins Bett und sollten sich deßhalb für einen Beruf entscheiden, in dem man etwas länger schlafen kann. Dieser Typ scheiden, in dem man etwas länger schlafen kann. Dieser Typ wird Eule genannt, da er vor allem abends und nachts aktiv ist.

2. Kurz- oder Langschläfer

0-3 Punkte: Sie sind ein extremer Kurzschläfer und schlafen höchstens sechs Stunden. Wenn Sie trotz der Kürze Ihrer Nacht am Tag gut drauf und leistungsfähig sind, ist alles in Ordnung - Sie kommen einfach mit weniger Schlaf aus und sollten sich auch nicht von Ihrer Familie oder Umgebung von Ihren Schlafgewohnheiten abbringen lassen. Sind Sie am Tag hingegen häufig nicht fit, ist das ein erster Hinweis auf eine Schlafstörung, dem Sie nachgehen sollten.

4-5 Punkte: Als moderater Kurzschläfer reicht Ihnen eine Schlafdauer zwischen sechs und sieben Stunden, gelegentlich schlafen Sie aber auch etwas länger. In beiden Fällen sind Sie aber tagsüber fit und brauchen eigentlich nicht mehr Schlaf.

6-7 Punkte: Sie sind ein durchschnittlicher Schlaftyp, bei Ihnen liegt die Schlafdauer meist zwischen sieben und acht Stunden. Wenn Sie es zeitlich einrichten können, tendieren Sie dazu, auch einmal länger zu schlafen. Wenn Sie kürzer schlafen, macht sich das tagsüber meist bemerkbar.

8-11 Punkte: Als moderater Langschläfer brauchen Sie auf jeden Fall mindestens acht Stunden und neigen auch dazu, am Wochenende länger im Bett zu bleiben. Trotzdem können Sie gelegentlich auch einmal kürzer schlafen, ohne sich tagsüber allzu schlaff und müde zu fühlen.

12-13 Punkte: Sie sind ein extremer Langschläfer und schlafen durchschnittlich länger als neun Stunden. Lassen Sie sich von Ihrem Partner oder Ihrer Familie nicht davon abbringen - Sie brauchen einfach mehr Schlaf als andere. Wenn Sie sich das auch im Alltag erlauben können, umso besser.



AUSWERTUNG

3. Leicht- oder Tiefschläfer

0-6 Punkte: Sie sind einer der wenigen Glücklichen, für die Schlaf kein Thema ist. Sie schlafen hervorragend. Genießen Sie weiter die Nächte in Morpheus Armen. Selbst wenn Sie hin und wieder mal nicht ein- oder durchschlafen können, ist das für Sie kein Grund zur Sorge.

7-12 Punkte: Ihr Schlaf wird immer wieder mal gestört, Sie können aber trotzdem ganz zufrieden sein. Solange Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Stimmung am Tag nicht deutlich beeinträchtigt sind, kann man auch hier noch nicht von einer Schlafstörung sprechen. Versuchen Sie aber, Ihre Einstellung zum Schlaf zu verbessern: Wenn Sie ab und zu nicht schlafen können, kann Ihr Körper meist problemlos damit umgehen.

13-17 Punkte: Leider ist die Schlafqualität bei Ihnen schlecht. Aber auch das muss noch lange nicht bedeuten, dass eine Behandlungsbedürftige Schlafstörung vorliegt. Auf jeden Fall sollten Sie Ihr Verhalten im Tagesablauf, am Abend und in der Nacht verändern. Ihr Schlaf kann durch Zutun beeinflusst werden.