Fragebogen teenager

COMPOSITE SCALE OF MORNINGNESS

Institut für Schlaf und Regeneration
Bahnhofstr. 21
78713 Schramberg

+49 (0)7422 240666
hallo@institut-schlaf.de

E-Mail:

Ausgefüllt von: ☐ Kunde ☐ Angehörige ☐ Behandler

Datum: ☐☐☐☐☐☐☐☐

Name: _____

Geb.: ☐☐☐☐☐☐☐☐

Bitte beantworten Sie alle Fragen. Bitte kreuzen Sie jeweils nur eine Antwort an.
Bitte überlegen Sie nur kurz und antworten Sie spontan.

1. Stell dir vor, die Schule fällt aus. Du darfst aufstehen, wann du möchtest. Wann stehst du morgens auf?

- (5) vor 6:30 Uhr
- (4) zwischen 6:30 Uhr und 7:45 Uhr
- (3) zwischen 7:45 Uhr und 9:45 Uhr
- (2) zwischen 9:45 Uhr und 11 Uhr
- (1) nach 11 Uhr

2. Du hast morgen keine Schule und du darfst ins Bett gehen wann du möchtest. Wann gehst du abends ins Bett?

- (5) vor 21 Uhr
- (4) zwischen 21 Uhr und 22:15 Uhr
- (3) zwischen 22:15 Uhr und 0:30 Uhr
- (2) zwischen 0:30 Uhr und 1:45 Uhr
- (1) nach 1:45 Uhr

3. Wie leicht fällt es dir morgens aufzustehen?

- (1) überhaupt nicht leicht
- (2) nicht so leicht
- (3) ziemlich leicht
- (4) sehr leicht

4. Wie wach fühlst du dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- (1) überhaupt nicht wach
- (2) etwas wach
- (3) ziemlich wach
- (4) sehr wach

5. Wie müde fühlst du dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- (1) sehr müde
- (2) ziemlich müde
- (3) ziemlich fit
- (4) sehr fit

6. Der Sportunterricht beginnt um 7 Uhr. Wie wäre das für dich?

- (4) Ich wäre gut in Form
- (3) Ich wäre ziemlich in Form
- (2) Es wäre ziemlich schwierig für mich
- (1) Es wäre sehr schwierig für mich

Fragebogen teenager

COMPOSITE SCALE OF MORNINGNESS

Institut für Schlaf und Regeneration
Bahnhofstr. 21
78713 Schramberg

+49 (0)7422 240666
hallo@institut-schlaf.de

7. Wann wirst du abends müde und möchtest deshalb schlafen gehen?

- 5 vor 21 Uhr
- 4 zwischen 21 Uhr und 22:15 Uhr
- 3 zwischen 22:15 Uhr und 0:30 Uhr
- 2 zwischen 0:30 Uhr und 1:45 Uhr
- 1 nach 1:45 Uhr

8. Für eine Klassenarbeit, die sehr anstrengend ist, möchtest du in Bestform sein. Du kannst dir deinen Tag völlig frei einteilen. Wann würdest du diese schreiben?

- 4 von 8 bis 10 Uhr
- 3 von 11 bis 13 Uhr
- 2 von 15 bis 17 Uhr
- 1 von 19 bis 21 Uhr

9. Manche Menschen sind Morgentypen, andere dagegen Abendtypen. Zu welchem Typ würdest du dich zählen

- 4 eindeutig „Morgentyp“
- 3 eher „Morgentyp“ als „Abendtyp“
- 2 eher „Abendtyp“ als „Morgentyp“
- 1 eindeutig „Abendtyp“

10. Wann würdest du am liebsten morgens aufstehen, um zur Schule zu gehen?

- 4 vor 6:30 Uhr
- 3 zwischen 6:30 Uhr und 7:30 Uhr
- 2 zwischen 7:30 Uhr und 8:30 Uhr
- 1 nach 8:30 Uhr

11. Stell dir vor, du müsstest jeden Morgen um 6:00 Uhr aufstehen. Wie wäre das für dich?

- 1 sehr schwierig und unangenehm
- 2 ziemlich schwierig und unangenehm
- 3 etwas unangenehm, aber machbar
- 4 einfach und nicht unangenehm

12. Wie lange dauert es bei dir morgens nach dem Aufstehen, bis du richtig wach bist und klar denken kannst?

- 4 0 bis 10 Minuten
- 3 11 bis 20 Minuten
- 2 21 bis 40 Minuten
- 1 mehr als 40 Minuten

13. Bist du eher morgens oder abends aktiv?

- 4 ausgesprochen morgens aktiv (morgens wach, abends müde)
- 3 eher morgens aktiv
- 2 eher abends aktiv
- 1 ausgesprochen abends aktiv (morgens müde, abends wach)

Auswertung

Addiere alle Punkte deiner Antworten. Vergleiche deinen Gesamtwert mit den Bereichen unten.

Score-Bereiche (CSM-typisch):
13-26 Punkte → Abendtyp
27-41 Punkte → Mischtyp
42-55 Punkte → Morgentyp

Quelle: Composite Scale of Morningness (CSM; Smith, C.S., Reilly, C. & Midkiff, K., 1989) - German version