

Fragebogen Adult

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. Wann würden Sie aufstehen, wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie sich den Tag frei einteilen könnten?

- 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

4. Wie wach fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

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

2. Wann würden Sie zu Bett gehen, wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie sich den Abend frei einteilen könnten?

- 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

5. Wie müde fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

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

3. Wie leicht fällt es Ihnen normalerweise morgens aufzustehen?

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

6. Sie haben beschlossen, Sport zu treiben. Ein Freund*in schlägt vor, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren. Für Ihren Freund*in ist die beste Zeit Sport zu treiben morgens zwischen 7 und 8 Uhr. Wenn Sie von Ihrem eigenen Wohlbefinden ausgehen, wie schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein?

- 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

7. Wann werden Sie abends müde und möchten 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 Klausur, die sehr anstrengend ist und 2 Stunden dauert, möchten Sie in Bestform sein. Sie können sich Ihren Tag völlig frei einteilen. Welchen Zeitraum würden Sie auswählen?

- 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 würden Sie sich zählen?

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

10. Wann würden Sie aufstehen, wenn Sie einen Arbeitstag vor sich hätten (8 H) und Sie sich die Zeit völlig frei einteilen könnten?

- 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. Stellen Sie sich vor, Sie müssten jeden Morgen um 6:00 Uhr aufstehen. Wie wäre das für Sie?

- 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 Ihnen morgens nach dem Aufstehen, bis Sie einen klaren Kopf haben und klar denken können?

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

13. Sind Sie 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

Addieren Sie alle Punkte Ihrer Antworten. Vergleichen Sie Ihren Gesamtwert mit den Bereichen unten.

Score-Bereiche (CSM-typisch):

13-26 Punkte → Abendtyp

27-41 Punkte → Mischtyp

42-55 Punkte → Morgentyp