

# Fragebogen zur Ermittlung Ihres persönlichen Profils

## I. Schlaf

1) Wie viele Stunden schlafen Sie durchschnittlich pro Nacht?

- Weniger als 3 Stunden
- 4-6 Stunden
- 7-9 Stunden

2) Schlafen Sie die ganze Nacht durch ohne Unterbrechungen ohne Phasen der Schlaflosigkeit?

- JA
- NEIN

3) Schlafen Sie innerhalb der ersten halben Stunde ein, nachdem Sie zu Bett gegangen sind?

- JA
- NEIN

4) Nehmen Sie Schlafmittel ein?

- JA Welche? \_\_\_\_\_ Seit wann? \_\_\_\_\_
- NEIN

5) Ertappen Sie sich des Öfteren dabei, dass sich Ihre Gedanken um eine bestimmte Angelegenheit oder um Sorgen drehen, die Sie vom Schlafen abhalten?

- JA, und zwar um: \_\_\_\_\_
- NEIN

6) Fühlen Sie sich müde und unausgeruht, wenn Sie morgens aufwachen?

- IMMER
- OFT
- MANCHMAL
- SELTEN