

Kurzintervention bei Insomnie – KI

Fragebogen zu Ihren Schlafgewohnheiten

Diese Fragen sollen Ihnen helfen, herauszufinden, an welcher Stelle Ihr Schlafverhalten noch nicht optimal ist. Geben Sie bei folgenden Fragen bitte die Antworten an, die üblicherweise auf Sie zutreffen. In der nächsten Gruppensitzung wollen wir anhand Ihrer Antworten schauen, wie Sie Ihren Schlaf mit Hilfe der vier Schlafregeln noch optimieren können.

| | |
|---|--|
| 1. Wann gehen Sie abends in der Woche ins Bett? | |
| 2. Wann gehen Sie abends am Wochenende ins Bett? | |
| 3. Wie lange brauchen Sie, um abends einzuschlafen? | |
| 4. Wie oft werden Sie nachts wach? | |
| 5. Wie lange brauchen Sie, um wieder einzuschlafen, wenn Sie nachts aufwachen? | |
| 6. Wann wachen Sie morgens in der Woche auf? | |
| 7. Wann verlassen Sie morgens in der Woche das Bett? | |
| 8. Wann wachen Sie morgens am Wochenende auf? | |
| 9. Wann verlassen Sie morgens am Wochenende das Bett? | |
| 10. Sind Ihre Schlafenszeiten am Wochenende anders? Wenn ja, inwiefern? | |
| 11. Machen Sie einen Mittagsschlaf? Wenn ja, wie regelmäßig und wie lange? | |
| 12. Kommt es vor, dass Sie Aktivitäten am Tage vermeiden, weil Sie sich müde fühlen oder Angst haben, dass Sie dann abends nicht einschlafen können? | |
| 13. Was passiert, wenn Sie nachts wach werden? (z.B. Gedankenkreisen ...) | |
| 14. Was machen Sie im Bett außer schlafen (Sexualität ausgenommen)? | |