

**Fragebogen zu Schlafgewohnheiten
Jugendlicher angelehnt an den Fragebogen
von Inge Strauch in dem Buch
„Schlafgewohnheiten und Schlafqualität“**

Alter:

Geschlecht:

vor einem Schul-/Arbeitstag:

1. Wie viele Stunden schläfst du im Schnitt?

- 6-7
- 7-8
- 8-9
- 9-10
- 10-11

2. Wann gehst du abends ins Bett?

- 20.00 - 20.29 Uhr
- 20.30 - 20.59 Uhr
- 21.00 - 21.19 Uhr
- 21.30 - 21.59 Uhr
- 22.00 - 22.29 Uhr
- 22.30 - 22.59 Uhr
- später

3. Wann stehst du morgens auf?

- 5.00 - 5.29 Uhr
- 5.30 - 5.59 Uhr
- 6.00 - 6.29 Uhr
- 6.30 - 6.59 Uhr
- 7.00 - 7.29 Uhr
- 7.30 - 7.59 Uhr

4. Wie ausgeschlafen bist du dann?

- Ich bin sehr müde und unausgeruht.
- Ich bin etwas müde, werde aber schnell wach.
- Ich bin sofort wach und ausgeschlafen.

5. Glaubst du, dass dein Nachtschlaf
ausreichend ist?

- Ja
- Nein

vor einem freien Tag (Ferien, Wochenende):

6. Wie viele Stunden schläfst du im Schnitt?

- 6-7
- 7-8
- 8-9
- 9-10
- 10-11

7. Wann gehst du abends ins Bett?

- 21.00 - 21.29 Uhr
- 21.30 - 21.59 Uhr
- 22.00 - 22.29 Uhr
- 22.30 - 22.59 Uhr
- 23.00 - 23.29 Uhr
- 23.30 - 23.59 Uhr
- 0.00 - 0.29 Uhr
- 0.30 - 0.59 Uhr
- später

8. Wann stehst du morgens auf?

- 7.00 - 7.59 Uhr
- 8.00 - 8.59 Uhr
- 9.00 - 9.59 Uhr
- 10.00 - 10.59 Uhr
- 11.00 - 11.59 Uhr
- später

9. Wie ausgeschlafen bist du dann?

- Ich bin sehr müde.
- Ich bin etwas müde, werde aber schnell wach.
- Ich bin sofort wach und ausgeschlafen.

10. Glaubst du, dass dein Nachtschlaf
ausreichend ist?

- Ja
- Nein

allgemein:

11. Wie lange brauchst du gewöhnlich um einzuschlafen?

- Ich schlafe meist sofort ein.
- Ich brauche etwas Zeit um einzuschlafen.
- Ich brauche lange um einzuschlafen.

12. Was hindert dich am Einschlafen?

(Mehrfachnennungen möglich)

- Gedanken an Probleme mit Freunden/Eltern
- Gedanken an bevorstehende Arbeiten/Prüfungen
- störender Lärm
- Mich stört nichts.

13. Hältst du einen Mittagsschlaf?

- oft
- manchmal
- nie

14. Zu welcher Tageszeit bist du besonders munter und lernfähig?

(Mehrfachnennungen möglich)

- morgens
- vormittags
- mittags
- nachmittags
- abends

15. Zu welcher Tageszeit bist du am wenigsten munter und lernfähig?

(Mehrfachnennungen möglich)

- morgens
- vormittags
- mittags
- nachmittags
- abends

16. Wie oft fehlt oder verschiebt sich dein Schlaf aufgrund anderer nächtlicher Aktivitäten (z.B. Partys, Computer spielen o.ä.)?

- nie
- weniger als einmal im Monat
- 1-3 mal im Monat
- jede Woche 1-2 mal
- öfter

17. Trinkst du koffeinhaltige Getränke nach 18 Uhr?

- nie
- selten
- oft
- immer