

Schlaf

Fragebogen

Geschlecht: m w Alter: _____

1. Wie lange schläfst du durchschnittlich per Nacht?
 4h 5h 6h 7h 8h 9h 10h _____

2. Wie spät gehst du meist zu Bett?
 vor 10 zwischen 10 und 12 nach 12
 - a. Regelmäßig?
 ja nein
 - b. Später als dir lieb ist?
 ja nein
 - i. Falls ja, meistens warum?
 Arbeit Party PC, TV, etc. _____

3. Wie musst du aufgeweckt werden, um tagsüber produktiv zu sein?
 sanft abrupt

4. Benutzt du einen Wecker o.ä.?
 ja nein
 - a. Falls ja, wann wachst du auf?
 vor Alarm nach Alarm nach Snooze
 - b. Was für einen Weck-Ton bevorzugst du?
 klassisch Musik Radio TV _____
 - i. Ist der Inhalt relevant? (z.B. Nachrichten, Wetter, etc.)
 ja nein

5. Trinkst du Kaffee oder andere Wachmacher?
 ja nein
 - a. Bist du müde nach dem Aufwachen?
 ja nein den ganzen Tag

6. Machst du ab und zu ein Nickerchen?
 nein manchmal immer
 - a. Falls ja, wie lange?
 ein paar Minuten weniger als eine Stunde mehr als eine Stunde

7. Comments:

.....
.....
.....

Danke fürs Ausfüllen!