



Prof. Dr. Jürgen Zulley

Der Diplom-Psychologe und Autor ist Professor für Biologische Psychologie an der Universität Regensburg. Lange Zeit leitete er das Schlafmedizinische Zentrum am Universitäts- und Bezirksklinikum Regensburg

**TEIL 3:
Sind Sie Leicht- oder
Tiefschläferin?**

Schlafen Sie Ihrer Meinung nach gut?

Ja	0
Meistens	1
Nein	2

Haben Sie Schlafprobleme?

Nein	0
Manchmal	1
Ja	2

Wie schätzen Sie Ihren Schlaf ein?

Tief	0
Normal	2
Leicht	4

Können Sie gut einschlafen?

Ja	0
Meistens	1
Nein	3

Sind Sie mit der Dauer Ihres Schlafs zufrieden?

Ja	0
Meistens	1
Nein	3

Fühlen Sie sich tagsüber ausgeschlafen?

Ja	0
Meistens	2
Nein	3

Summe der Punkte aus Teil 3:

**TEIL 2:
Sind Sie Kurz- oder
Langschläferin?**

Wie lange schlafen Sie pro Nacht?

Weniger als 6 Stunden	0
6 bis 8 Stunden	1
9 Stunden und mehr	3

Wie lange würden Sie gern schlafen?

Weniger als 6 Stunden	0
6 bis 8 Stunden	1
9 Stunden und mehr	3

Möchten Sie vor allem wochentags länger schlafen?

Nein	0
Ja	2

Wie lange schlafen Sie am Wochenende?

Kürzer/gleich lang wie wochentags	0
Länger als wochentags	1

Wie fühlen Sie sich tagsüber, wenn Sie zu wenig geschlafen haben?

Fit wie sonst auch	0
Müde	2

Wie würden Sie sich selbst einschätzen?

Kurzschläferin	0
Durchschnittliche Schläferin	1
Langschläferin	2

Summe der Punkte aus Teil 2:

