DEINE ANTWORTEN. DEINE PERSPEKTIVE.

Schlafstörungen

Persönliche Alltagsreflexion

Ein vollständig fiktives Beispiel. Die Werte zeigen den Aufbau eines Berichts und sagen nichts über dich aus.

BEANTWORTET: 18 / 18 | 4 PROFILBEREICHE

1

Zum Schlaf finden

Du beschreibst Wachliegen oder anhaltende Gedanken beim Einschlafen. Der Übergang in den Schlaf nimmt nach deinen Angaben mehr Aufmerksamkeit ein, als du möchtest.

2

Nächtliches Wachsein

Du beschreibst längere Wachphasen, frühes Erwachen oder Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen. Das betrifft den erlebten Schlafverlauf; objektive Schlafdauer und Ursachen werden damit nicht gemessen. Einzelne Antworten weichen deutlich davon ab.

3

Einzelantworten machen den Unterschied

Nächtliches Wachsein: Die ausgewerteten Antworten reichen von 2 bis 5/5 (Aussagen 9 & 10).

Dein erster kleiner Schritt

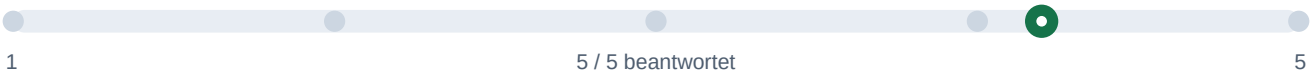
Was fällt dir an einer erinnerten Wachphase auf? Es reicht eine kurze Beschreibung; nächtliches Kontrollieren ist dafür nicht nötig.

02 / DEIN BERICHT

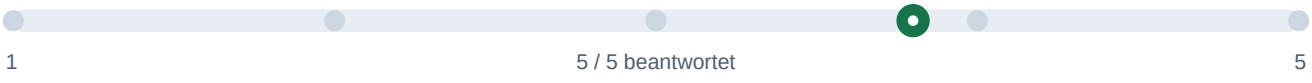
Dein Profil auf einen Blick

Jeder Punkt zeigt den Antwortmittelwert eines Bereichs auf der Skala von 1 bis 5. Verglichen werden nur deine eigenen Angaben.

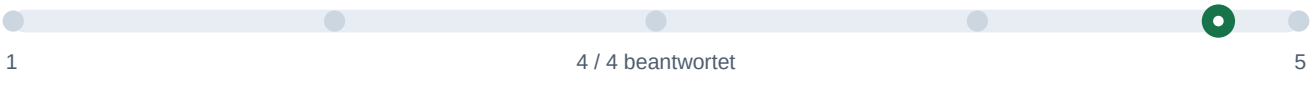
Zum Schlaf finden — **4,2 / 5**



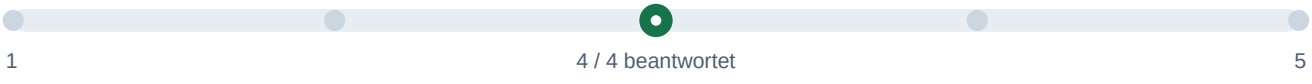
Nächtliches Wachsein — **3,8 / 5**



Erleben am Tag — **4,8 / 5**



Gedanken rund um Schlaf — **3,0 / 5**



So liest du die Grafik

1 = geringe, 3 = mittlere, 5 = hohe Zustimmung in der ausgewerteten Richtung. Höher ist nicht automatisch besser. Die Skalenmitte ist kein Durchschnitt anderer Menschen; kleine Unterschiede sind nicht automatisch bedeutsam.

Bei weniger als 80 % beantworteten Aussagen in einem Bereich wird kein Bereichswert angezeigt. Das ist eine Darstellungsregel für unvollständige Daten, keine Leistungs- oder Gesundheitsgrenze.

03 / DEIN BERICHT

Was deine Antworten verbindet

Beobachtungen aus deinen Angaben, keine festen Eigenschaften.

Du erhältst eine klare Übersicht über berichtete Einschlafhürden, Unterbrechungen, Tagesmüdigkeit und Schlafsorgen. Der Fragebogen misst weder Schlafqualität im Schlaflabor noch die Ursache oder Diagnose einer Schlafstörung.

Dein Ergebnis in Worten

Zum Schlaf finden: Du beschreibst Wachliegen oder anhaltende Gedanken beim Einschlafen. Der Übergang in den Schlaf nimmt nach deinen Angaben mehr Aufmerksamkeit ein, als du möchtest.

Nächtliches Wachsein: Du beschreibst längere Wachphasen, frühes Erwachen oder Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen. Das betrifft den erlebten Schlafverlauf; objektive Schlafdauer und Ursachen werden damit nicht gemessen.

Nächtliches Wachsein: genauer hinsehen

Der Mittelwert bündelt unterschiedliche Angaben. Diese zwei Antworten zeigen, warum ein einzelner Wert allein nicht deine ganze Sicht beschreibt:

Aussage 9: Mein Schlaf fühlt sich häufig unterbrochen statt zusammenhängend an. | Trifft eher nicht zu

Aussage 10: Nach einem kurzen Erwachen schlafe ich meistens unkompliziert wieder ein. | Trifft nicht zu

Eine mögliche Alltagssituation prüfen

Was fällt dir an einer erinnerten Wachphase auf? Es reicht eine kurze Beschreibung; nächtliches Kontrollieren ist dafür nicht nötig.

04 / DEIN BERICHT

Zum Schlaf finden

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier beschreibst du die Zeit zwischen Schlafengehen und Einschlafen aus deiner Erinnerung. Die Angaben sind keine objektive Schlafmessung.

Dein Antwortwert **4,2 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst Wachliegen oder anhaltende Gedanken beim Einschlafen. Der Übergang in den Schlaf nimmt nach deinen Angaben mehr Aufmerksamkeit ein, als du möchtest.

Skalenrichtung: weniger berichtete Einschlafhürden / mehr berichtete Einschlafhürden.

Zwei konkrete Antworten

Frage 3: Während ich auf den Schlaf warte, richte ich meine Aufmerksamkeit immer wieder auf die Uhrzeit.

Deine Antwort: Teils / teils

Frage 5: Wenn ich Gelegenheit zum Schlafen habe, finde ich meist ohne große Mühe in den Schlaf.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Was erinnerst du von einer typischen Einschlafphase? Notiere die Situation, ohne die Dauer schätzen zu müssen.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

05 / DEIN BERICHT

Nächtliches Wachsein

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Dieser Bereich betrachtet erinnerte Wachphasen und den Wiedereinstieg in den Schlaf. Kurzes Erwachen allein belegt keine Störung.

Dein Antwortwert **3,8 / 5**



1 5 / 5 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst längere Wachphasen, frühes Erwachen oder Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen. Das betrifft den erlebten Schlafverlauf; objektive Schlafdauer und Ursachen werden damit nicht gemessen.

Deine Einzelantworten fallen deutlich unterschiedlich aus. Die Einordnung beschreibt nur ihre durchschnittliche Richtung; sie trifft nicht auf jede Aussage zu. Die folgenden Antworten zeigen beide Seiten.

Skalenrichtung: weniger berichtete Unterbrechungen / mehr berichtete Unterbrechungen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 9: Mein Schlaf fühlt sich häufig unterbrochen statt zusammenhängend an.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 10: Nach einem kurzen Erwachen schlafe ich meistens unkompliziert wieder ein.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Was fällt dir an einer erinnerten Wachphase auf? Es reicht eine kurze Beschreibung; nächtliches Kontrollieren ist dafür nicht nötig.

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

06 / DEIN BERICHT

Erleben am Tag

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Diese Aussagen beziehen sich auf dein Erleben nach dem Schlaf. Müdigkeit und Konzentrationsprobleme können unterschiedliche Ursachen haben.

Dein Antwortwert **4,8 / 5**



1 4 / 4 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Du beschreibst fehlende Erholung und Müdigkeit, die Aufmerksamkeit oder Aufgaben am Tag beeinflussen. Der Zusammenhang mit Schlaf ist deine Einschätzung; andere Ursachen werden hier nicht geprüft.

Skalenrichtung: weniger berichtete Tagesbelastung / mehr berichtete Tagesbelastung.

Zwei konkrete Antworten

Frage 12: Müdigkeit erschwert es mir, bei einer alltäglichen Aufgabe aufmerksam zu bleiben.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Frage 14: Nach meiner üblichen Schlafzeit fühle ich mich für den Tagesbeginn meist ausreichend erholt.

Deine Antwort: Trifft nicht zu (in der Berechnung umgepolt)

Ein Impuls zum Weiterdenken

Bei welcher Alltagstätigkeit merkst du den Unterschied zwischen einem erholsameren und einem weniger erholsamen Schlaf?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

07 / DEIN BERICHT

Gedanken rund um Schlaf

Deine Angaben nachvollziehen und mit Alltagssituationen verbinden.

Hier geht es um den Raum, den Schlafsorgen im Alltag einnehmen. Das ist keine Bewertung deiner Disziplin oder Schlafgewohnheiten.

Dein Antwortwert **3,0 / 5**



1 4 / 4 beantwortet 5

Was das konkret bedeutet

Deine Antworten liegen zwischen „weniger berichtete Schlafsorgen“ und „mehr berichtete Schlafsorgen“. Das kann unterschiedliche Erfahrungen oder zurückhaltende Zustimmung abbilden. Welche konkreten Aussagen du bestätigst oder ablehnst, ist hier aussagekräftiger als der Durchschnitt allein.

Skalenrichtung: weniger berichtete Schlafsorgen / mehr berichtete Schlafsorgen.

Zwei konkrete Antworten

Frage 15: Schon vor meiner Schlafzeit mache ich mir Gedanken darüber, ob ich wieder wach liegen werde.

Deine Antwort: Trifft eher nicht zu

Frage 17: Mein Tagesplan wird durch die Sorge um den nächsten Schlaf stark mitbestimmt.

Deine Antwort: Trifft eher zu

Ein Impuls zum Weiterdenken

Welche Frage über deinen Schlaf möchtest du bei einem fachlichen Gespräch klären?

Wann passt das zu mir - und wann nicht?

08 / DEIN BERICHT

Deine Werte verständlich erklärt

Zum Schlaf finden

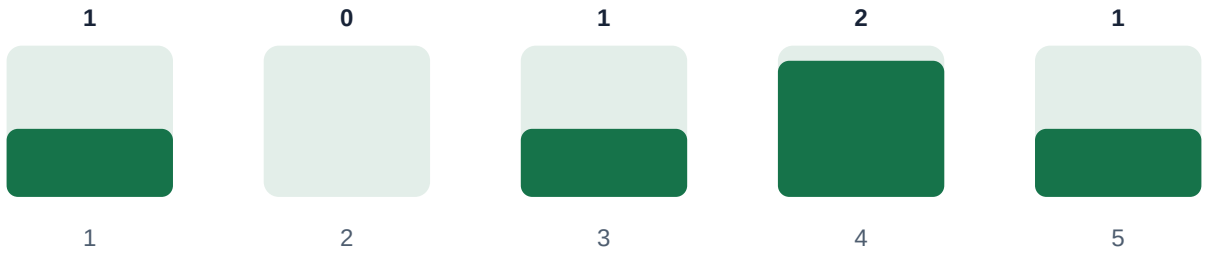
Die Antwortpositionen werden von 1 bis 5 gezählt. Die Summe wird durch die Anzahl der beantworteten Aussagen dieses Bereichs geteilt.

Bei umgepolten Aussagen wird aus 1 eine 5, aus 2 eine 4 und umgekehrt; 3 bleibt 3. So zeigen alle Werte in die beschriebene Skalenrichtung. Im Anhang bleibt deine angeklickte Antwort unverändert.

Mit deinen tatsächlichen Antworten gerechnet

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4,2 / 5.

So verteilen sich deine angeklickten Antworten



Die Säulen zählen deine gewählten Antwortpositionen 1 bis 5 vor einer möglichen Umpolung. Ein gleicher Mittelwert kann aus sehr unterschiedlichen Antworten entstehen.

Für die Formulierungen werden Antwortmittel unter 2,5 als eher niedrige, über 3,5 als eher hohe und dazwischen als mittlere Zustimmung beschrieben. Dies sind redaktionelle Bereiche der Antwortskala, keine wissenschaftlich validierten Grenzwerte. Auch bei gleichem Mittelwert können sich Antworten unterscheiden.

Ein Profil ohne Rangliste

Wir weisen keinen Bevölkerungsrang und keinen festen Typ zu. Die Skalen beschreiben Antworten auf bestimmte Formulierungen. Wähle deine persönlichen Schwerpunkte selbst; ein hoher oder niedriger Wert verlangt keine Veränderung.

09 / DEIN BERICHT

Dein eigener nächster Schritt

Eine freiwillige Idee für deinen Alltag - ohne Leistungsziel.

1

Heute: eine Situation festhalten

Ausgangspunkt: Nächtliches Wachsein. Wähle eine Antwort aus diesem Bereich und notiere, wann sie zuletzt gepasst hat. Ein Gegenbeispiel ist genauso hilfreich.

2

Diese Woche: eine Perspektive ausprobieren

Was fällt dir an einer erinnerten Wachphase auf? Es reicht eine kurze Beschreibung; nächtliches Kontrollieren ist dafür nicht nötig.

3

Danach: selbst entscheiden

Was passt zu dir, was weniger? Halte eine Erkenntnis fest und entscheide, ob du etwas beibehalten möchtest. Du brauchst keinen höheren Wert und keinen weiteren Kauf.

Meine Situation und was mir daran wichtig ist:

Meine freiwillige Idee und ein passender Zeitpunkt:

Was ich daraus mitnehmen möchte:

10 / DEIN BERICHT

Methode und Grenzen

Worauf der Bericht beruht

Dieser eigene Fragebogen ist keine klinisch validierte Schlafskala. Er zeigt Antwortmuster, erkennt aber weder Insomnie noch Schlafapnoe oder andere Ursachen von Schlafproblemen. Er erfasst keine objektive Schlafdauer und bewertet keine Verkehrstüchtigkeit. Anhaltende oder stark belastende Beschwerden gehören unabhängig vom Wert in ärztliche Abklärung. Aus dem Profil folgt keine Empfehlung, Medikamente zu ändern oder die Schlafzeit zu verkürzen.

Deine Antworten werden nach den hier erklärten festen Regeln zusammengefasst. Beispiele im Bericht beziehen sich auf die genannten Fragennummern. Es findet keine automatische Erkennung oder Bewertung einer Erkrankung statt.

Wie du die Grenzen berücksichtigst

Screenings und Selbstreflexion ersetzen keine ärztliche oder psychotherapeutische Untersuchung. Eigene Reflexionsfragen sind nicht klinisch validiert. Die jeweilige Methode und ihre Grenzen stehen auf der Testseite.

Das Profil bildet nicht alle Seiten einer Person ab. Es ist eine Momentaufnahme deiner Angaben. Wichtige Entscheidungen zu Beziehungen, Beruf oder anderen Lebensbereichen sollten nicht allein darauf beruhen.

Wenn du Unterstützung möchtest

Wenn dich Beschwerden belasten, suche Unterstützung bei einer ärztlichen oder psychotherapeutischen Fachperson. Bei unmittelbarer Gefahr wende dich an den örtlichen Notruf oder eine Notaufnahme. Hilfsinformationen sind ohne E-Mail-Adresse und ohne Zahlung zugänglich.

Allgemeine Hilfsangebote öffnen

Fragebogenversion: 2026-10-29.27 | Berichtsformat: 2026-10-29.28

ANHANG / DEIN BERICHT

Deine Antworten im Wortlaut

Jede ausgewertete Antwort bleibt nachvollziehbar. Auslassungen werden ausdrücklich bezeichnet.

1	**Wenn ich schlafen möchte, bin ich noch lange mit meinen Gedanken beschäftigt.**	Zum Schlaf finden | Trifft eher zu
2	**Ich liege wach, obwohl ich mich vor dem Zubettgehen müde gefühlt habe.**	Zum Schlaf finden | Trifft zu
3	**Während ich auf den Schlaf warte, richte ich meine Aufmerksamkeit immer wieder auf die Uhrzeit.**	Zum Schlaf finden | Teils / teils
4	**Der Übergang vom Wachsein zum Schlafen fühlt sich für mich mühsam an.**	Zum Schlaf finden | Trifft eher zu
5	**Wenn ich Gelegenheit zum Schlafen habe, finde ich meist ohne große Mühe in den Schlaf.**	Zum Schlaf finden | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
6	**Wenn ich während meiner Schlafzeit aufwache, finde ich schwer wieder in den Schlaf.**	Nächtliches Wachsein | Teils / teils
7	**Ich erinnere mich morgens an mehrere längere Wachphasen.**	Nächtliches Wachsein | Trifft zu
8	**Ich bin früher als beabsichtigt wach und kann meine verbleibende Schlafzeit nicht nutzen.**	Nächtliches Wachsein | Trifft eher zu
9	**Mein Schlaf fühlt sich häufig unterbrochen statt zusammenhängend an.**	Nächtliches Wachsein | Trifft eher nicht zu
10	**Nach einem kurzen Erwachen schlafe ich meistens unkompliziert wieder ein.**	Nächtliches Wachsein | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet
11	**Nach dem Aufstehen fühle ich mich wenig erholt, obwohl ich Zeit zum Schlafen hatte.**	Erleben am Tag | Trifft zu
12	**Müdigkeit erschwert es mir, bei einer alltäglichen Aufgabe aufmerksam zu bleiben.**	Erleben am Tag | Trifft eher zu
13	**Wegen meines Erschöpfungsgefühls verschiebe ich Dinge, die ich sonst erledigen würde.**	Erleben am Tag | Trifft zu
14	**Nach meiner üblichen Schlafzeit fühle ich mich für den Tagesbeginn meist ausreichend erholt.**	Erleben am Tag | Trifft nicht zu | umgepolt ausgewertet

Deine Antworten im Wortlaut / FORTSETZUNG

15 **Schon vor meiner Schlafzeit mache ich mir Gedanken darüber, ob ich wieder wach liegen werde.**
Gedanken rund um Schlaf | Trifft eher nicht zu

16 **Nach einer schwierigen Nacht kreisen meine Gedanken lange um die Folgen für den Tag.**
Gedanken rund um Schlaf | Teils / teils

17 **Mein Tagesplan wird durch die Sorge um den nächsten Schlaf stark mitbestimmt.**
Gedanken rund um Schlaf | Trifft eher zu

18 **Eine weniger erholsame Nacht kann ich meist stehen lassen, ohne mich den ganzen Tag damit zu beschäftigen.**
Gedanken rund um Schlaf | Teils / teils | umgepolt ausgewertet