

Machen Sie den Schlaftest

Sie sind nicht sicher, ob Sie unter einer Schlafstörung leiden?

Machen Sie den Schlaftest und beantworten Sie die folgende Fragen.
Es sind teils mehrere Antworten möglich.

Wenn Sie vermuten oder bereits wissen, dass Sie an einer Schlafstörung leiden, können Sie gerne ein [kostenfreies telefonisches Erstgespräch](#) bei mir buchen.

1) Wie schnell schlafen Sie ein?

- a) Ich schlafe innerhalb von 10 Minuten ein
- b) Ich brauche länger als eine 1/2 Stunde zum Einschlafen
- c) Ich brauche 2-3 Stunden oder länger zum Einschlafen

2) Schlafen Sie durch in der Nacht?

- a) Ich schlafe durch und wache gar nicht auf
- b) Ich wache öfter kurz auf und schlafe gleich wieder ein
- c) Ich wache öfter auf und brauche dann lange, bis ich wieder einschlafe
- d) Ich wache nach kurzer Schlafzeit wieder auf und kann dann nicht mehr schlafen

3) Wie lange schlafen Sie in der Regel pro Nacht?

- a) 7-8 Stunden
- b) 4-6 Stunden
- c) 2-3 Stunden
- d) manchmal gar nicht

4) Wie tief und erholsam schlafen Sie?

- a) Ich schlafe ein und wache erholt auf
- b) Ich habe einen leichten Schlaf, bin aber tagsüber erholt
- c) Wenn ich schlafe, dann fühlt sich das nur oberflächlich an, als ob ich keine Tiefschlafphase hätte
- d) Ich habe einen sehr leichten Schlaf und bin tagsüber erschöpft

5) Wie fühlen Sie sich tagsüber?

- a) Ich fühle mich ausgeschlafen und bin konzentriert
- b) Wenn ich mittags schlafe, komme ich durch den Tag
- c) Ich bin hundemüde und schleppe mich durch den Tag
- d) Ich schlafe manchmal tagsüber ungewollt

6) Wie oft und wie lange haben Sie schon Schlafprobleme?

- a) Ich schlafe meistens ungestört
- b) Ich schlafe erst seit ein paar Tagen ziemlich schlecht
- c) Ich habe wöchentlich häufiger als 2-3 x Schlafprobleme
- d) Ich leide seit mehr als 4 Wochen unter Problemen

7) Haben Sie Atemprobleme?

- a) Nein, ich habe damit keine Probleme
- b) Ich habe einen trockenen Mund beim Aufwachen
- c) Ich weiß, dass ich schnarche
- d) Ich habe Atemaussetzer

8) Haben Sie Verspannungen oder Schmerzen und schlafen dadurch nicht gut?

- a) Nein, ich bin entspannt
- b) Ich knirsche mit den Zähnen
- c) Ich bin stark angespannt und habe Kiefer- und Nackenprobleme
- d) Ich habe Gelenk- oder Kopfschmerzen

9) Sind Sie unruhig oder zappelig, wenn Sie im Bett liegen?

- a) Ich bin ruhig und bewege mich wenig
- b) ich bin innerlich unruhig und bewege mich viel
- c) Ich habe Zuckungen
- d) Ich habe Restless Legs

10) Treffen auf Sie folgende Phänomene zu?

- a) Ich schlafe gut trotz mancher Beschwerden
- b) Ich bin in den Wechseljahren
- c) Ich habe bekannte Herz-/Kreislaufprobleme wie Bluthochdruck
- d) Ich habe immer wieder spürbares Herzklopfen

11) Wenn Sie nachts wach sind oder werden, ...

- a) habe ich gar keine Gedanken und schlafe wieder ein
 - b) denke ich viel, aber schlafe wieder ein
 - c) grübele ich viel und habe Sorgen, die meist in die Zukunft gerichtet sind
 - d) lässt mich der Stress nicht los und ich liege wach
-

Sehen Sie nun Ihre Häkchen bei den 11 Fragen durch.

Wenn Sie durchgehend die Antworten a) angehakt haben, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Wenn Sie mehrfach b) c) oder d) ankreuzen, würde ich Ihnen empfehlen, sich mit dem Thema zu beschäftigen.

Mehr als 6x Antwort b) = leichte Schlafstörung

Mehr als 5x Antwort c) = Schlafstörung

Mehr als 4x Antwort d) = starke Schlafstörung

Eine Schlafstörung unterscheidet sich von harmlosen Schlafproblemen vor allem durch die Dauer und Häufigkeit. Traten die Beschwerden in den vergangenen 4 Wochen an mehr als zwei Nächten in der Woche auf und fühlen Sie sich auch in Ihrer Leistungskraft und Ihrem Wohlbefinden stark eingeschränkt, zeigen Sie Anzeichen einer echten Schlafstörung.

Wenn Sie vermuten oder bereits wissen, dass Sie an einer Schlafstörung leiden, buchen Sie gerne ein [kostenfreies telefonisches Erstgespräch](#) bei mir.

