

Kurzfragebogen Schlaf

© 02/ 2026 Dr. Hasse – Alle Rechte vorbehalten

Die Fragen beziehen sich auf den Zeitraum der letzten 6 Wochen. Kreuzen Sie das Zutreffende an und addieren die Punkte des ersten Blocks bzw. des zweiten Blocks. Bei Überschreiten der jeweiligen Punktzahl es sinnvoll, sich medizinisch beraten zu lassen.

Schlafqualität

	täglich	3-5 Wo	1-2 Wo	nie
Ich schlafe nachts zu wenig	5	3	2	0
Ich habe einen leichten, flachen Schlaf	5	3	2	0
Ich brauche länger als 15 Minuten zum Einschlafen	5	3	2	0
Ich wache jede Nacht auf	5	3	2	0
Ich habe Probleme meinen Schlaf/Wach-Rhythmus dem normalen 24-Stunden-Rhythmus anzupassen	5	3	2	0
Ich habe Probleme, morgens aufzustehen	5	3	2	0
Ich empfinde meinen Schlaf als nicht erholsam.	5	3	2	0
Ich fühle mich tagsüber meistens schläfrig.	5	3	2	0
Ich kann mich tagsüber nicht konzentrieren	5	3	2	0
Beim Einschlafen gehen mir oft Gedanken durch den Kopf, die ich nicht abstellen kann.	5	3	2	0
Beim Einschlafen fühle ich mich oft traurig und deprimiert.	5	3	2	0
Beim Einschlafen bin ich oft ängstlich oder mache mir Sorgen.	5	3	2	0
Beim Einschlafen habe ich ruhelose Beine	5	3	2	0
Ich habe oft Angst nicht einzuschlafen und am nächsten Tag nicht leistungsfähig zu sein.	5	3	2	0

Summe

Gesamtpunktzahl Block 1:

> 24 Es gibt ein Problem

Tagesmüdigkeit

	täglich	3-5 Wo	1-2 Wo	nie
Ich habe in der Nacht oft Schmerzen oder andere körperliche Unannehmlichkeiten.	10	8	2	0
Ich schlafe nachts zu viel	5	3	2	0
Ich wache nachts immer wieder auf	4	3	2	0
Ich schnarche	5	3	2	0
Mein Partner hat Atempausen bemerkt	12	8	5	0
Ich fühle mich tagsüber meistens schläfrig.	5	3	2	0
Ich habe imperative Einschlafattacken gegen die ich nichts machen kann	10	10	5	0
Ich kann mich tagsüber nicht konzentrieren	5	3	2	0

Summe

Gesamtpunktzahl Block 2:

> 12 Es gibt ein Problem

Arzt aufsuchen

Erschöpfung

	täglich	3-5 Wo	1-2 Wo	nie
Obwohl ich nachts gut schlafe bin ich erschöpft	5	3	2	0
Mir fehlt es an Dynamik. Ich komme nicht in Schwung	5	3	2	0
Ich bin schnell ermüdbar	5	3	2	0
Ich bin schon nach 10 Minuten anstrengung völlig erschöpft	10	5	3	0

Gesamtpunktzahl

> 10 V.a. Fatigue Syndrom Problem