

Morgenexperiment Morgenfragebogen

Morgenfragebogen

*Required

1. Aufstehzeit *

Example: 8.30 a.m.

2. Schwierigkeit aus dem Bett zu kommen: Wie war es aus dem Bett zu kommen? *

Mark only one oval.

- 5: ich war noch im Tiefschlaf als der Wecker klingelte
- 4: ich habe noch geschlafen als der Wecker klingelte und musste mich erst zurecht finden
- 3: okay, nicht besonders schwer, nicht besonders leicht
- 2: ich war schon wach, bevor der Wecker klingelte und brauchte nur noch das Signal um aufzustehen
- 1: ich bin voller Freude aus dem Bett gesprungen, noch bevor der Wecker klingelt

3. Subjektiv wahrgenommene Schlafqualität *

Mark only one oval.

- 1 : ich habe überhaupt nicht geschlafen und fühle mich wie gerädert
- 2: ich bin in der Nacht aufgewacht und schwer wieder eingeschlafen oder ich bin ewig nicht eingeschlafen und habe das Gefühl, zu kurz geschlafen zu haben
- 3: okay, weder besonders gut noch besonders schlecht, hätte etwas länger sein können
- 4: eher gut als schlecht
- 5: sehr gut, ich fühle mich ausgeruht und erholt, wohliges Gefühl

4. Anmerkungen

Powered by

