

Munich ChronoType Questionnaire (MCTQ)

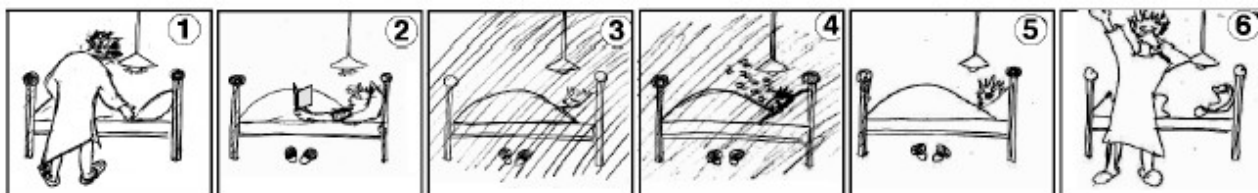
In diesem Fragebogen schildern Sie Ihr typisches Schlafverhalten in den vergangenen 4 Wochen. Wir fragen für Arbeitstage und freie Tage getrennt ab. Denken Sie an eine Modell-Woche, die Ihren üblichen Arbeitstagen und freien Tagen entspricht.

Ich gehe einer regelmäßigen Arbeit nach (schließt Hausfrau oder Hausmann ein):

Ja ich arbeite an: 1 2 3 4 5 6 7 Tagen in der Woche.

Nein

Ist Ihre Antwort „Ja, an 7 Tagen“ oder „Nein“, dann überlegen Sie bitte, ob sich Ihre Schlafzeiten nicht dennoch an allgemeinen „Werktagen“ und „Wochenenden“ unterscheiden und füllen den MCTQ entsprechend aus.



Zeiten bitte anhand der 24 Stunden Skala angeben (z.B. 23.00 statt 11.00 abends)!

Arbeitstage

Zeichnung 1: Ich gehe ins Bett um Uhr.

Zeichnung 2: Manche Menschen bleiben noch eine Weile wach, wenn sie im Bett liegen!

Zeichnung 3: Ich bin bereit einzuschlafen um Uhr.

Zeichnung 4: Um einzuschlafen, brauche ich Minuten.

Zeichnung 5: Ich wache um Uhr auf.

Zeichnung 6: Ich stehe auf nach Minuten.

Ich benutze einen Wecker an Arbeitstagen: Ja Nein

Wenn „Ja“: Ich wache regelmäßig VOR dem Weckerklingeln auf: Ja Nein

Freie Tage

Zeichnung 1: Ich gehe ins Bett um Uhr.

Zeichnung 2: Manche Menschen bleiben noch eine Weile wach, wenn sie im Bett liegen!

Zeichnung 3: Ich bin bereit einzuschlafen um Uhr.

Zeichnung 4: Um einzuschlafen, brauche ich Minuten.

Zeichnung 5: Ich wache um Uhr auf.

Zeichnung 6: Ich stehe auf nach Minuten.

Meine Aufwachzeit (Zeichnung 5) wird durch einen Wecker bestimmt: Ja Nein

Aus bestimmten Gründen kann ich meine Schlafzeiten auch an freien Tagen nicht selbst bestimmen:

Ja Wenn „Ja“: Kind(er)/Haustier(e) Hobbys Andere , zum Beispiel:

Nein