

Munich ChronoType Questionnaire (MCTQ)

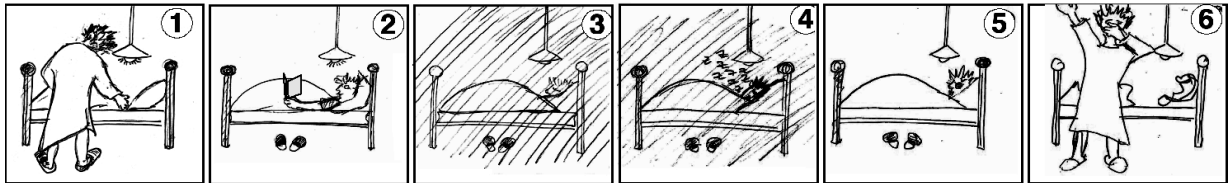
In diesem Fragebogen schildern Sie Ihr typisches Schlafverhalten in den vergangenen 4 Wochen. Wir fragen für Arbeitstage und freie Tage getrennt ab. Denken Sie an eine Modell-Woche, die Ihren üblichen Arbeitstagen und freien Tagen entspricht.

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