

Munich Chronotype Questionnaire Micro (muMCTQ)

A A A

 Deutsch  

Im nächsten Abschnitt werden Dir Fragen im Bezug auf Dein Schlaf- und Wachverhalten an arbeits- und arbeitsfreien Tagen gestellt. Bitte schätze Dein 'normales' Schlafverhalten in den letzten 6 Wochen ein.

Normalerweise arbeite ich an ___ Tagen / Woche:

* Antwort erforderlich

Bitte beantworte alle folgenden Fragen selbst wenn Du nicht arbeitest, oder an 7 Tagen / Woche arbeitest. Benutze das 24-Stunden Format (z.B. 23:00 statt 11 PM).

An Arbeitstagen schlafe ich normalerweise zu dieser Uhrzeit ein:

 H:M

Damit ist NICHT gemeint wann Du ins Bett gehst, sondern wann Du einschläfst

* Antwort erforderlich

An Arbeitstagen wache ich normalerweise zu dieser Uhrzeit auf:

 H:M

Damit ist NICHT gemeint wann Du aufstehst, sondern wann Du aufwachst

* Antwort erforderlich

An arbeitsfreien Tagen, wenn ich KEINEN Wecker benutze, schlafe ich normalerweise zu dieser Uhrzeit ein:

 H:M

Damit ist NICHT gemeint wann Du ins Bett gehst, sondern wann Du einschläfst

* Antwort erforderlich

An arbeitsfreien Tagen, wenn ich KEINEN Wecker benutze, wache ich normalerweise zu dieser Uhrzeit auf:

 H:M

Damit ist NICHT gemeint wann Du aufstehst, sondern wann Du aufwachst

* Antwort erforderlich

Benutzt Du an den MEISTEN arbeitsfreien Tagen einen Wecker?

☐ Ja
☐ Nein

* Antwort erforderlich

