**Groningen Schlafqualitätsskala**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Ja** | **Nein** |
| 1. | Ich habe letzte Nacht tief geschlafen | ⬜ | ⬜ |
| 2. | Ich fühle, ich habe letzte Nacht schlecht geschlafen | ⬜ | ⬜ |
| 3. | Letzte Nacht habe ich mehr als eine halbe Stunde gebraucht, um einzuschlafen | ⬜ | ⬜ |
| 4. | Ich fühlte mich müde, nachdem ich heute Morgen aufgewacht bin | ⬜ | ⬜ |
| 5. | Letzte Nacht bin ich mehrmals aufgewacht | ⬜ | ⬜ |
| 6. | Ich fühle, ich habe letzte Nacht nicht genug geschlafen | ⬜ | ⬜ |
| 7. | Ich bin mitten in der Nacht aufgestanden | ⬜ | ⬜ |
| 8. | Ich fühlte mich ausgeruht, nachdem ich heute Morgen aufgewacht bin | ⬜ | ⬜ |
| 9. | Ich fühle, ich habe letzte Nacht nur ein paar Stunden geschlafen | ⬜ | ⬜ |
| 10. | Ich fühle, ich habe letzte Nacht gut geschlafen | ⬜ | ⬜ |
| 11. | Ich habe letzte Nacht kein Auge zugedrückt | ⬜ | ⬜ |
| 12. | Mir fiel es letzte Nacht gar nicht schwer, einzuschlafen | ⬜ | ⬜ |
| 13. | Nachdem ich letzte Nacht aufgewacht bin, hatte ich Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen | ⬜ | ⬜ |
| 14. | Ich habe mich letzte Nacht ständig hin und her bewegt | ⬜ | ⬜ |
| 15. | Letzte Nacht habe ich nicht mehr als 5 Stunden geschlafen | ⬜ | ⬜ |