

Schlecht geschlafen?



BKK ZF & Partner
Partner für Ihre Gesundheit



Fragebogen zum Chronotyp (D-MEQ)

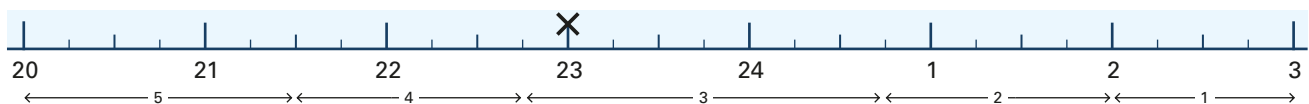
1. Bitte lies jede Frage sorgfältig durch, bevor Du antwortest.
2. Beantworte bitte alle Fragen, auch dann wenn Du dir bei einer Frage unsicher bist.
3. Beantworte die Fragen in der vorgegebenen Reihenfolge.
4. Beantworte die Fragen so schnell wie möglich. Es sind die ersten Reaktionen auf die Fragen, die uns mehr interessieren als eine lange überlegte Antwort.
5. Beantworte jede Frage ehrlich. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.



Beantwortungsbeispiele

- a)** Um wieviel Uhr wirst Du abends müde und hast das Bedürfnis, schlafen zu gehen?

Hier sind **Zeitpunkte** gefragt. Kreuze bitte die für dich zutreffende Zeit an. z.B.,



- b)** Wenn Du um 23 Uhr zu Bett gehen solltest, wie müde wärest Du dann?

Kreuze bitte jeweils nur **eine** Antwortmöglichkeit an.

Überhaupt nicht müde

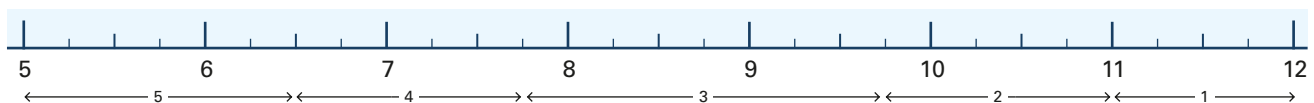
Etwas müde

Ziemlich müde

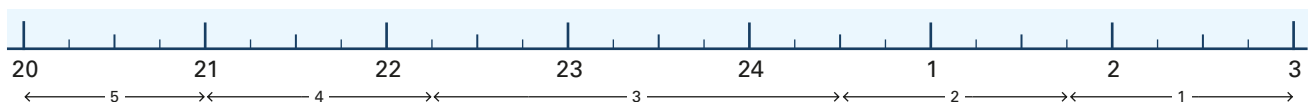
Sehr müde

<input type="checkbox"/>	0
<input type="checkbox"/>	2
<input checked="" type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	5

- 1.** Wenn es nur nach deinem eigenen Wohlbefinden ginge und Du deinen Tag völlig frei einteilen könntest, wann würdest Du dann aufstehen ?



- 2.** Wenn es nur nach deinem eigenen Wohlbefinden ginge und Du deinen Abend völlig frei gestalten könntest, wann würdest Du dann zu Bett gehen?



- 3.** Wie sehr bist Du von deinem Wecker abhängig, wenn Du morgens zu einer bestimmten Zeit aufstehen muß?

Überhaupt nicht abhängig

Etwas abhängig

Ziemlich abhängig

Sehr abhängig

<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1

4. Wie leicht fällt es Dir üblicherweise morgens aufzustehen?

Überhaupt nicht leicht

Nicht sehr leicht

Ziemlich leicht

Sehr leicht

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

5. Wie wach fühlst Du dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

Überhaupt nicht wach

Ein bisschen wach

Ziemlich wach

Sehr wach

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

6. Wie ist dein Appetit in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

Sehr gering

Ziemlich gering

Ziemlich gut

Sehr gut

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

7. Wie müde fühlst Du dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

Sehr müde

Ziemlich müde

Ziemlich frisch

Sehr frisch

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4

8. Wenn Du am folgenden Tag keinerlei Verpflichtungen hast, wann gehst Du dann – verglichen mit deiner üblichen Schlafenszeit – zu Bett?

Selten oder nie später

Weniger als eine Stunde später

1 – 2 Stunden später

Mehr als 2 Stunden später

<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1

9. Du hast beschlossen, dich körperlich zu betätigen. Ein Freund rät Dir, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren; für ihn sei die beste Zeit zwischen 7 und 8 Uhr. Ausgehend von deinem eigenen Wohlbefinden, wie schätzt Du deine Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein?

Ich wäre gut in Form

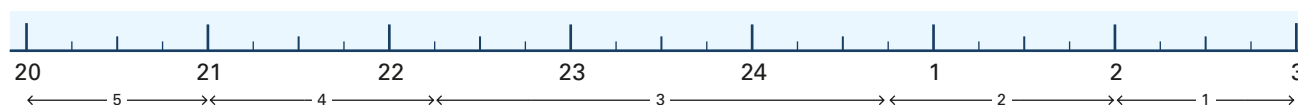
Ich wäre ziemlich in Form

Es wäre ziemlich schwierig für mich

Es wäre sehr schwierig für mich

<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1

10. Um wieviel Uhr wirst Du abends müde und hast das Bedürfnis, schlafen zu gehen?



- 11.** Du möchtest für einen zweistündigen Test, von dem Du weißt, dass er mental sehr beansprucht, in Bestform sein. Wenn es nur nach deinem eigenen Wohlbefinden ginge und wenn Du deinen Tag völlig frei einteilen könntest, welchen der vier Test-Zeiträume würdest Du wählen?

8 – 10 Uhr	<input type="checkbox"/>	6
11 – 13 Uhr	<input type="checkbox"/>	4
15 – 17 Uhr	<input type="checkbox"/>	2
19 – 21 Uhr	<input type="checkbox"/>	0

- 12.** Wenn Du um 23 Uhr zu Bett gehen solltest, wie müde wärst Du dann?

Überhaupt nicht müde	<input type="checkbox"/>	0
Etwas müde	<input type="checkbox"/>	2
Ziemlich müde	<input type="checkbox"/>	3
Sehr müde	<input type="checkbox"/>	5

- 13.** Aus irgendeinem Grund bist Du einige Stunden später als gewöhnlich zu Bett gegangen. Es besteht jedoch keine Notwendigkeit, am nächsten Morgen zu einer bestimmten Zeit aufzustehen. Welcher der folgenden Fälle wird bei dir am ehesten eintreten?

<i>Ich werde zur üblichen Zeit wach und schlafe nicht wieder ein</i>	<input type="checkbox"/>	4
<i>Ich werde zur üblichen Zeit wach und döse danach noch ein wenig</i>	<input type="checkbox"/>	3
<i>Ich werde zur üblichen Zeit wach, schlafe dann aber wieder ein</i>	<input type="checkbox"/>	2
<i>Ich wache erst später als üblich auf</i>	<input type="checkbox"/>	1

- 14.** In einer Nacht musst Du für eine Nachtwache zwischen 4 und 6 Uhr wach sein. Am darauffolgenden Tag hast Du keine weiteren Verpflichtungen. Welche der nachfolgenden Alternativen sagt dir am ehesten zu?

<i>Ich werde erst nach der Nachtwache zu Bett zu gehen</i>	<input type="checkbox"/>	1
<i>Ich werde vorher ein Nickerchen machen und nach der Nachtwache schlafen</i>	<input type="checkbox"/>	2
<i>Ich werde vorher richtig schlafen und hinterher noch ein Nickerchen machen</i>	<input type="checkbox"/>	3
<i>Ich werde nur vorher schlafen</i>	<input type="checkbox"/>	4

- 15.** Du musst zwei Stunden körperlich schwer arbeiten und kannst dir deinen Tag völlig frei einteilen. Wenn es nur nach deinem eigenen Wohlbefinden ginge, welche der folgenden Zeiten würdest Du wählen?

8 – 10 Uhr	<input type="checkbox"/>	4
11 – 13 Uhr	<input type="checkbox"/>	3
15 – 17 Uhr	<input type="checkbox"/>	2
19 – 21 Uhr	<input type="checkbox"/>	1

- 16.** Du hast dich zu einem anstrengenden körperlichen Training entschlossen. Ein Freund rät dir, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren; für ihn sei die beste Zeit zwischen 22 und 23 Uhr. Ausgehend von deinem eigenen Wohlbefinden, wie schätzen Du deine Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein?

<i>Ich wäre gut in Form</i>	<input type="checkbox"/>	1
<i>Ich wäre ziemlich in Form</i>	<input type="checkbox"/>	2
<i>Es wäre ziemlich schwierig für mich</i>	<input type="checkbox"/>	3
<i>Es wäre sehr schwierig für mich</i>	<input type="checkbox"/>	4

- 17.** Angenommen, Du könntest deine Arbeitszeit frei wählen und deine Arbeitszeit beträgt 5 Stunden pro Tag (einschließlich der Pausen), die Tätigkeit ist interessant und wird nach Erfolg bezahlt. Welche 5 aufeinanderfolgenden Stunden würdest Du wählen?

24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
← 1 →		← 5 →				← 4 →		← 3 →			← 2 →			← 1 →										

- 18.** Zu welcher Tageszeit fühlst Du dich deiner Meinung nach am besten? (Bitte nur 1 Feld ankreuzen!)

24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
← 1 →		← 5 →				← 4 →		← 3 →			← 2 →			← 1 →										

- 19.** Man spricht bei Menschen von 'Morgen-' und 'Abendtypen'. Zu welchem der folgenden Typen zählst Du dich?

Eindeutig 'Morgentyp'	<input type="checkbox"/>	6
Eher 'Morgen-' als 'Abendtyp'	<input type="checkbox"/>	4
Eher 'Abend-' als 'Morgentyp'	<input type="checkbox"/>	2
Eindeutig 'Abendtyp'	<input type="checkbox"/>	0

Zugang zum D-MEQ und dessen Auswertung

Griefhahn B, Künemund C, Bröde P, Mehnert P, 2001: Zur Validität der deutschen Übersetzung Mornigness-Eveningness-Questionnaires von Horne und Östberg.
Somnologie 5: 71-80

Griefhahn B, 2002: Einsatz eines Fragebogens (D-MEQ) zur Bestimmung des Chronotyps bei der Zuweisung eines Schichtarbeitsplatzes. Zeitschrift für Arbeitswissenschaft 54: 142-149

Der D-MEQ kann auch online auf der Seite des Leibniz-Instituts für Arbeitsforschung an der TU Dortmund (IfADo) ausgefüllt werden:

<https://www.ifado.de/fragebogen-zum-chronotyp-d-meq/>

Die 19 Fragen des D-MEQ lassen sich leicht beantworten und leicht auswerten. Der Zeitbedarf für die Beantwortung liegt bei etwa 10 Minuten. In der Papierversion sind den Antworten jeweils bestimmte Ziffern zugeordnet. Die bei Fragen 3 bis 9 sowie 11 bis 16 und 19 rechts von der angekreuzten Antwort stehenden Ziffern und die bei Fragen 1, 2, 10 und 18 unterhalb der angekreuzten Uhrzeiten, bei Frage 17 unterhalb des 5. (letzten) Kreuzes stehenden Ziffern werden aufaddiert. In der online-Version sind die Bewertungsziffern ausgeblendet, der Fragebogen wird auf Vollständigkeit geprüft und lässt Korrekturen zu. Abschließend wird der kategorisierte Chronotyp gezeigt.

Basierend auf den Summenscores erfolgt eine 5-stufige Kategorisierung:

- definitiver Abendtyp (14 – 30)
- moderater Abendtyp (31 – 41)
- Neutraltyp (42 – 58)
- moderater Morgentyp (59 – 69)
- definitiver Morgentyp (70 – 86)