



Hypnose4berlin
lebe deine Träume

Fragebogen Schlafqualität

- Wie äußern sich die Schlafprobleme? Wann gehen Sie zu Bett, wie lange benötigen Sie ungefähr, um einzuschlafen. Wachen Sie nachts auf, wenn ja, wie oft? Wann wachen Sie morgens auf?
-

- Seit wann plagen Sie Schlafstörungen?
-

- Wie fühlen Sie sich am Tag? Sind Sie oft müde und unkonzentriert? Fühlen Sie sich häufig niedergeschlagen und lustlos?
-

- Schnarchen Sie oder haben Sie nächtliche Atemaussetzer (nach Angabe von anderen)?
-

- Haben Sie körperliche Beschwerden/ Erkrankungen? Zum Beispiel Asthma oder COPD, Gelenk- oder Kopfschmerzen, Magenprobleme, Diabetes, Herzbeschwerden, Muskelschmerzen, Muskelzuckungen, Schmerzen oder Kribbeln in den Beinen?
-

- Welche Medikamente nehmen Sie ein?
-

- Nehmen Sie Schlafmittel ein? Wie lange, wie oft? Welche?



Hypnose4berlin
lebe deine Träume

-
- Wieviel Kaffee und Alkohol und welchen konsumieren Sie gewöhnlich?

-
- Haben Sie Unregelmäßigkeiten im Tagesablauf? Schichtarbeit, Reisetätigkeit, Mittagsschlaf?

-
- Empfinden Sie Ihren Alltag als stressig?

-
- Leiden Sie an Depressionen, fühlen Sie sich oft antriebslos, traurig und niedergeschlagen, fühlen Sie sich schutzlos, ungeliebt?

-
- Sind Sie sehr ängstlich? Leiden Sie an Panikattacken oder Phobien?

-
- Wie sind Ihre Gewohnheiten bei der Smartphone- und PC-Nutzung insbesondere abends vor dem Zubettgehen?

-
- Welche Schlaf- oder Zubettgeh-Rituale pflegen Sie?

-
- Wie sorgen Sie für eine Atmosphäre des Wohlfühlens im Schlafzimmer?



Hypnose4berlin
lebe deine Träume

-
- Grübeln Sie oft im Bett? Worüber?
-

- Haben Sie Alpträume, Flashbacks, überdurchschnittliche Ängstlichkeit/
Erregbarkeit?
-

- Reden Sie oft über Ihre Schlafprobleme? Steigern Sie sich oft hinein in den
Gedanken, sowieso wieder nicht schlafen zu können?
-

- Wie bereiten Sie den Folgetag vor?
-