

Welche Schlafstörung habe ich?

Ein Fragebogen zur Selbstdiagnose

Der folgende Fragebogen soll Ihnen helfen, durch gezielte Fragen festzustellen, ob und unter welcher Form von Schlafstörung Sie leiden. Füllen Sie den Fragebogen vollständig aus und gehen Sie dann die Auswertung am Ende vollständig durch. Natürlich ersetzt ein so kurzer Fragebogen noch lange keine sorgfältige Diagnose durch eine Arzt oder Schlafspezialisten. Er kann aber Ihnen und Ihrem behandelnden Arzt einen ersten wichtigen Hinweis dafür liefern, in welche Richtung Sie weiter untersucht und werdebehandelt werden sollten werden sollen.

A) Schlafstörung - ja oder nein?

| | | | | |
|----|---|----|------|--|
| 1. | Ich habe das Gefühl, dass mein Schlaf nur leicht und oberflächlich ist | Ja | Nein | |
| 2. | Ich brauche im allgemeinen länger als 30 Minuten um einzuschlafen und/oder liege nachts längere Zeit wach | Ja | Nein | |
| 3. | Ich bekomme üblicherweise weniger als 6 Stunden Schlaf | Ja | Nein | |
| 4. | Ich wache nachts häufig auf | Ja | Nein | |
| 5. | Meine Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit ist beeinträchtigt | Ja | Nein | |
| 6. | Ich fühle mich häufig niedergeschlagen oder unausgeglichen/nervös | Ja | Nein | |
| 7. | Tagsüber fühle ich mich schläfrig und müde | Ja | Nein | |
| 8. | Meine Schlafprobleme treten häufiger als 3x/Woche auf | Ja | Nein | |
| 9. | Meine Schlafprobleme bestehen länger als 4 Wochen | Ja | Nein | |

Wenn Sie bei diesen Fragen (1-9) viermal oder häufiger mit "Ja" geantwortet haben, leiden Sie vermutlich unter einer echten Schlafstörung. Von einer echten Schlafstörung spricht man, wenn die Probleme mindestens 3x oder häufiger pro Woche auftreten, schon länger als vier Wochen andauern und zu einer Beeinträchtigung von Stimmung/Leistungsfähigkeit am Tage führen. Gelegentliche "schlechte" Nächte oder vorübergehende Schlafprobleme von nur kurzer Dauer sind hingegen in aller Regel nicht behandlungsbedürftig.

B) Übermäßige Schläfrigkeit

| | | | | |
|-----|--|----|------|--|
| 10. | Obwohl ich ausreichend lange schlafe, habe ich Probleme mich tagsüber wach zu halten | Ja | Nein | |
| 11. | Es kommt vor, dass ich tagsüber ungewollt einschlafe (z.B. beim Lesen, Fernsehen, im Kino) | Ja | Nein | |
| 12. | Ich schnarche | Ja | Nein | |
| 13. | Mein Bettpartner/in hat bei mir Atempausen während des Schlafes beobachtet | Ja | Nein | |
| 14. | Ich erwache häufig mit Kopfschmerzen | Ja | Nein | |

Wenn Sie hier zwei- oder mehrmals mit "Ja" geantwortet haben, liegt die Ursache Ihrer Schlafstörung möglicherweise in einer gestörten Atmung während der Nacht ([Schlafapnoe](#)). Aber auch andere organische Ursachen können die Schlafqualität so beeinträchtigen, dass man sich am Tage kaum wachhalten kann.

C) Unruhige Beine

| | | | | |
|-----|--|----|------|--|
| 15. | Ich werde durch Missempfindungen (Kribbeln oder Ziehen verbunden mit Bewegungsdrang) in den Beinen am Schlafen gehindert | Ja | Nein | |
|-----|--|----|------|--|

Sie leiden wahrscheinlich an einem sog. "[Restless legs-Syndrom](#)"

D) Schlafstörungen durch andere körperliche Krankheiten

| | | | | |
|-----|--|----|------|--|
| 16. | Mein Schlaf wird durch Schmerzen oder andere körperliche Unannehmlichkeiten beeinträchtigt. | Ja | Nein | |
| 17. | Ich leide an einer chronischen Krankheit (z.B. Diabetes) | Ja | Nein | |
| 18. | Meine Schlafstörung ist im zeitlichen Zusammenhang mit einer anderen körperlichen Krankheit aufgetreten, die noch andauert | Ja | Nein | |

Häufig liegen einer Schlafstörung andere körperliche Krankheiten zugrunde. Mehr dazu erfahren Sie unter "[Formen und Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen](#)"

E) Schlafstörungen durch andere psychische Krankheiten

| | | | | |
|-----|--|----|------|--|
| 19. | Ich fühle mich häufig depressiv oder ängstlich | Ja | Nein | |
| 20. | Ich war schon einmal in einer psychotherapeutischen Behandlung | Ja | Nein | |
| 21. | Meine Schlafstörung tritt immer dann auf, wenn ich besonderem Stress/Belastungen ausgesetzt bin. | Ja | Nein | |

Psychische Erkrankungen wie z.B. Depressionen oder Angststörungen haben häufig Schlafstörungen zur Folge. Für den Betroffenen ist häufig nicht zu unterscheiden, ob die Verschlechterung der Stimmung am Tage Ursache oder Folge der Schlafstörung ist. Nicht selten sind Schlafstörungen aber auch der erste Hinweis, dass eine verborgene psychische Krankheit wieder ausbricht. Mehr dazu erfahren Sie unter "[Formen und Ursachen von Ein- und Durchschlafstörungen](#)".

F) Verselbständigte Schlafstörungen

| | | | | |
|-----|---|----|------|--|
| 22. | Ich denke schon im Laufe des Tages daran, ob ich in der nächsten Nacht werde schlafen können | Ja | Nein | |
| 23. | Wenn ich nicht schlafen kann, denke ich mit Schrecken daran, wie ich den nächsten Tag schaffen soll | Ja | Nein | |
| 24. | Ich liege oft im Bett und kann einfach nicht abschalten | Ja | Nein | |
| 25. | Ich schlafe auch dann schlecht, wenn es dafür keinen äußeren oder inneren Grund (ungewohnte Umgebung, Streß, Krankheiten) gibt. | Ja | Nein | |
| 26. | Ich schlafe auch im Urlaub schlecht | Ja | Nein | |

Viele Schlafstörungen bestehen auch dann fort, wenn die auslösende Ursache wie z.B. Krankheit oder Stress längst vorüber ist. Es handelt sich dann um eine sogenannte "[Primäre Schlafstörung](#)". Häufig spielen verselbständigte Anteile aber auch bei Schlafstörungen eine Rolle, bei denen zusätzlich noch andere Ursachen (z.B. Krankheiten) zu der Schlafstörung beitragen.

G) Falscher Rhythmus

| | | | | |
|-----|--|----|------|--|
| 27. | Die Zeiten, zu denen ich schlafen oder wach sein soll, stimmen eigentlich nicht mit meiner inneren Uhr überein | Ja | Nein | |
|-----|--|----|------|--|

| | | | | |
|-----|--|----|------|--|
| 28. | Ich habe Probleme zu "normalen" Zeiten einzuschlafen und gleichzeitig Probleme, am Morgen zu "normalen Zeiten" aufzustehen | Ja | Nein | |
| 29. | Ich werde am Abend sehr früh müde, gehe früh zu Bett und habe das Problem, dass ich am Morgen viel zu früh (im Vergleich zu normalen Aufstehzeiten) wach werde | Ja | Nein | |

Wenn Sie eine dieser Fragen bejaht haben, sollten Sie den Abschnitt über [Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus](#) lesen, um zu überprüfen, ob eine der dort beschriebenen Störungsarten auf Sie zutrifft.

H) Auffälliges Verhalten im Schlaf

| | | | | |
|-----|--|----|------|--|
| 30. | Es kommt vor, dass ich schlafwandle | Ja | Nein | |
| 31. | Mein Bettpartner/in berichtet über Auffälligkeiten im Schlaf wie Zähneknirschen, Sprechen im Schlaf, Bewegungen oder Ähnliches | Ja | Nein | |
| 32. | Ich habe sehr häufig Alpträume | Ja | Nein | |
| 33. | Man berichtet, dass ich nachts mit einem Schrei wach werde und sehr erregt bin; ich selber kann mich aber an nichts erinnern. | Ja | Nein | |

Wenn eine dieser Fragen auf Sie zutrifft, leiden Sie möglicherweise an einer [Parasomnie](#).

Die Fragen sind der sehr empfehlenswerten Homepage www.schlafgestoert.de entnommen.