Akademie für Schlafmedizin

t&t Business Thinx

Leiden Sie an einer Ein- und Durchschlafstörung?

Hier geht´s zum Test

1. Bitte geben Sie an, für wie ausgeprägt Sie Ihre Schlafprobleme in den letzten beiden Wochen halten.

		überhaupt nicht	leicht	mittel	schwer	sehr schwer
A	Einschlafstörungen	0	1	2	3	4
B	Durchschlaf-störungen	0	1	2	3	4
C	Früherwachen	0	1	2	3	4

2. Wie zufrieden/unzufrieden sind Sie gegenwärtig mit Ihrem Schlaf?

sehr zufrieden	zufrieden	neutral	unzufrieden	sehr unzufrieden
0	1	2	3	4

3. Wie stark wirkt sich Ihr Schlafproblem auf Ihre Leistungsfähigkeit tagsüber aus?

überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

4. Wie stark glauben Sie, dass andere Personen die Auswirkungen der Schlafprobleme auf Ihre Lebensqualität wahrnehmen?

überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

5. Wie besorgt sind Sie hinsichtlich der momentanen Schlafprobleme?

überhaupt nicht	ein wenig	mäßig	stark	sehr stark
0	1	2	3	4

Zählen Sie nun die Punkte der einzelnen Fragen (1a + 1b + 1c + 2 + 3 + 4 + 5) Zusammen. Anhand des Summenwertes lassen sich Ihre aktuellen Schlafprobleme Hinsichtlich Schwere und Ausprägung wie folgt einschätzen:

t&t Business Thinx

0 - 7 Punkte:
Keine bedeutsamen Schlafprobleme, eine Behandlung ist nicht erforderlich. Es könnte aber sinnvoll sein, dass Sie Ihr Verhalten und Ihre innere Einstellung am Abend und in der Nacht vorbeugend nochmals überprüfen, um auch zukünftig gut schlafen zu können. Unser Online-Training „Fit durch gesunden Schlaf“ hat für Sie vor allem präventiven, d.h. vorbeugenden Charakter. Mit dem im Training erworbenen Wissen, können Sie wirksam der Entwicklung einer Schlafstörung vorbeugen und bekommen viele Tipps und Tricks, wie Sie fit und ausgeschlafen durch den Tag kommen.

8 - 14 Punkte:
Sie befinden sich an der Schwelle zu einer relevanten Schlafstörung. Zumindest phasenweise können bereits am Tag Leistungseinschränkungen, Müdigkeit und Unwohlsein auftreten. Möglicherweise gibt es in Belastungssituationen auch schon einmal Nächte mit relativ wenig Schlaf. Um wieder zu einem stabilen gesunden Schlaf zu kommen, Ihr Krankheitsrisiko zu reduzieren und um sich auch am Tage wieder ausgeschlafen und leistungsfähig zu fühlen, möchten wir Ihnen unseren Online-Kurs „Fit durch gesunden Schlaf“ empfehlen. Dort finden Sie wichtige Tipps und Tricks, wie Sie wieder zu einem besseren Schlaf kommen. Wir machen Sie zu Ihrer eigenen Schlaftablette. Darüber hinaus möchten wir zu einem Besuch Ihres Hausarztes raten, der vor allem organische Ursachen Ihrer Schlafstörung abklären kann.

15 - 21 Punkte:
Sie leiden unter einer mittelschweren Schlafstörung, eine diagnostische Abklärung und eine Behandlung sind sinnvoll. Ihre Schlafprobleme sind so ausgeprägt, dass Sie sich regelmäßig am Tag eingeschränkt fühlen. Aufmerksamkeit und Konzentration können beeinträchtigt sein, Ihr Leistungsvermögen ist herabgesetzt, Ihre Stimmung kann am Tag schwanken. Um wieder zu einem stabilen gesunden Schlaf zu kommen, Ihr Krankheitsrisiko zu reduzieren, Ihr Befinden am Tage zu verbessern und damit Sie sich auch am Tage wieder ausgeschlafen und leistungsfähig fühlen, kann die Durchführung des Online-Kurses „Fit durch gesunden Schlaf“ für Sie von großer Bedeutung sein. Hier erhalten Sie das notwendige Wissen, um Fachmann Ihrer eigenen Schlafstörung zu werden. So können Sie verstehen, wie Ihre Schlafstörung entstanden ist und welche selbstwirksamen Techniken zur Selbstbehandlung für Sie von besonderer Bedeutung sind. Wichtig ist Entspannung in den Stunden vor dem Zubettgehen. Versuchen Sie vor allem, sich von den Dingen des Alltags zu "entpflichten". Sie bekommen hier im weiteren Kursverlauf wichtige Informationen und Hilfestellungen zu dieser Thematik. Es kann aber sein, dass diese nicht ausreichen. Sollte dies so sein, empfehlen wir Ihnen Ihren Hausarzt aufzusuchen und mit ihm die Thematik zu besprechen - auch um etwaige organische Ursachen ausschließen zu können.

22 - 28 Punkte:
Sie leiden unter einer schweren Schlafstörung. Ihre Schlafstörung ist so stark ausgeprägt, dass Sie sich am Tag in Ihrem Leistungsvermögen und Ihrem Wohlbefinden eingeschränkt fühlen. Ihre täglichen Anforderungen erleben Sie als Belastung. Manchmal sind Sie am Tag schon gedrückter oder ängstlicher Stimmung. Die Gedanken kreisen häufiger um das Nicht-Schlafen-Können. Im Bett gelingt es Ihnen nur noch schwer abzuschalten, und Sie fühlen sich sehr angespannt. Es können bereits körperliche Symptome hinzukommen: Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder Herzbeschwerden sind möglich. Den Anforderungen Ihrer Arbeit werden Sie nur noch mit großer Anstrengung gerecht.
Neben der Teilnahme an dem Kurs „Fit durch gesunden Schlaf“, kann eine schlafmedizinische Untersuchung und Behandlung ebenso sinnvoll sein. Besprechen Sie das weitere Vorgehen mit Ihrem Arzt. Möglicherweise überweist Sie Ihr Hausarzt auch noch an einen Facharzt.
Das Online-Training „Fit durch gesunden Schlaf“ empfehlen wir Ihnen darüber hinaus dringend in Ergänzung. Hier erhalten Sie das notwendige Wissen, um Fachmann Ihrer eigenen Schlafstörung zu werden. So können Sie verstehen, wie Ihre Schlafstörung entstanden ist und welche selbstwirksamen Techniken zur Selbstbehandlung für Sie von besonderer Bedeutung sind. Kenntnis, wie diese eingeübt werden können, erfahren Sie in diesem Kurs. Sollten Sie selbständig nach der Teilnehme an dem Kurs nicht mehr in eine entspannte Nachtsituation kommen, holen Sie sich bitte weitere professionelle Hilfe bei einem Psychotherapeuten.