

Partner-Schlaf-Auswertung

Anhand der folgenden Fragen können Sie Ihre Schlafgewohnheiten, die Vorlieben und die Dinge, die Ihren Schlaf stören, mit Ihrem Partner abgleichen. Füllen Sie den Fragebogen unabhängig voneinander aus und versuchen Sie so herauszufinden, in welchen Punkten Sie übereinstimmen und wo Sie sich ein wenig entgegenkommen könnten, um Ihren Schlaf zu verbessern.

Wann werden Sie normalerweise abends müde?

Um welche Uhrzeit gehen Sie normalerweise ins Bett?

Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie?

Sind Sie eher ein:

- ☐ Langschläfer
- ☐ Frühaufsteher ?

In was für einem Raum schlafen Sie am liebsten?

- ☐ in einem kühlem Raum
- ☐ in einem wärmerem Raum
- ☐ in einem hellem Raum
- ☐ in einem dunklem Raum

Wie schlafen Sie lieber ein?:

- ☐ Arm in Arm mit dem Partner
- ☐ ohne Körperkontakt

Was stört Ihren Schlaf?

Wenn mein Partner im Schlafzimmer:

- ☐ vor dem Schlafen fernsieht
- ☐ vor dem Schlafen liest
- ☐ nachts schnarcht/im Schlaf redet
- ☐ sich im Schlaf herumwälzt
- ☐ _____

Was wünschen Sie sich von Ihrem Partner?

Partner-Schlaf-Auswertung

Prüfen Sie zum Beispiel, ob Sie zu einer anderen Zeit ins Bett gehen, als sie müde werden, nur weil ihr Partner ebenfalls zu dieser Zeit schlafen geht. Und finden Sie heraus, wie sie beide am liebsten einschlafen, aneinandergekuschelt oder ohne Körperkontakt, und überlegen Sie was Sie sich in puncto Schlafgewohnheiten von Ihrem Partner wünschen. Das kann zum Beispiel sein, dass er morgens leiser ist, falls er vor Ihnen aufwacht, oder dass er Ihnen etwas mehr Platz im gemeinsamen Bett lässt.

Wann werden Sie normalerweise abends müde?

Um welche Uhrzeit gehen Sie normalerweise ins Bett?

Wie viele Stunden Schlaf benötigen Sie?

Sind Sie eher ein:

- ☐ Langschläfer
- ☐ Frühaufsteher ?

In was für einem Raum schlafen Sie am liebsten?

- ☐ in einem kühlem Raum
- ☐ in einem wärmerem Raum
- ☐ in einem hellem Raum
- ☐ in einem dunklem Raum

Wie schlafen Sie lieber ein?:

- ☐ Arm in Arm mit dem Partner
- ☐ ohne Körperkontakt

Was stört Ihren Schlaf?

Wenn mein Partner im Schlafzimmer:

- ☐ vor dem Schlafen fernsieht
- ☐ vor dem Schlafen liest
- ☐ nachts schnarcht/im Schlaf redet
- ☐ sich im Schlaf herumwälzt
- ☐ _____

Was wünschen Sie sich von Ihrem Partner?
