

# Testen sie ihre Tagesschläfrigkeit

Versuchen sie sich vorzustellen wie hoch die Wahrscheinlichkeit sein könnte, dass sie sich in einer der unten geschilderten Situationen nicht müde fühlen, sondern einnicken oder einschlafen würden?

Acht einfache Fragen, die von 0 bis 3 zu bewerten sind:

0 = würde niemals einnicken

1 = geringe Wahrscheinlichkeit einzunicken

2 = mittlere Wahrscheinlichkeit einzunicken

3 = hohe Wahrscheinlichkeit einzunicken

## Wie leicht fällt es ihnen, in folgenden Situationen einzuschlafen?

Situation	Punkte	0	1	2	3
beim Sitzen oder Lesen		■	■	■	■
vor dem Fernseher		■	■	■	■
im Kino oder Theater		■	■	■	■
als Beifahrer im Auto		■	■	■	■
beim Hinlegen mittags		■	■	■	■
im Gespräch		■	■	■	■
im Sitzen nach dem Essen		■	■	■	■
im Auto vor dem Rotlicht		■	■	■	■

gesamte Punktezahl: