

M36.18 Fragebogen zu schlafbezogenen Ängsten und Sorgen (FSAS)

Name/Chiffre d. Pat.
Geburtsdatum d. Pat.
heutiges Datum

Bitte geben Sie auf den untenstehenden Skalen bei jeder Aussage an, wie zutreffend diese für Sie während des letzten Monats war.

1. Ich mache mir jede Nacht Sorgen, wie viel ich schlafen werde.

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Nicht zutreffend										sehr zutreffend									

2. Ich sorge mich darüber, inwiefern die Menge an Schlaf, die ich letzte Nacht hatte, meine Leistungsfähigkeit am Tag beeinflussen wird.

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Nicht zutreffend										sehr zutreffend									

3. Ich sorge mich darüber, inwiefern die Menge an Schlaf, die ich kriege, meine Gesundheit beeinträchtigen wird.

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Nicht zutreffend										sehr zutreffend									

4. Ich sorge mich darüber, dass Schlafmangel meine Fähigkeit, mit anderen Menschen umzugehen, beeinträchtigen wird.

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Nicht zutreffend										sehr zutreffend									

5. Ich mache mir Sorgen, dass die Schlafmenge meine Stimmung beeinträchtigen wird.

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Nicht zutreffend										sehr zutreffend									

6. Ich sorge mich, die Kontrolle über meinen Schlaf zu verlieren.

1		2		3		4		5		6		7		8		9		10	
Nicht zutreffend										sehr zutreffend									

Original aus Tang, N. K. Y., Harvey, A.G. (2004). Correcting distorted perception of sleep in insomnia: a novel behavioural experiment? *Behaviour Research and Therapy*, 42, 27–39; deutsch: Gassmann, D. *Fragebogen zu schlafbezogenen Ängsten und Sorgen (FSAS)*. Deutsche Übersetzung der Anxiety and Preoccupation about Sleep Questionnaire (ASPQ). (Unveröffentlichtes Manuskript) Universität Bern. Mit freundlicher Genehmigung.

Gassmann, D., Hermann, E. & Munsch, S. (2010). Schlafstörungen. In G. Meinschmidt, S. Schneider, J. Margraf (Hrsg.), *Lehrbuch der Verhaltenstherapie. Materialien für die Psychotherapie* (Bd. 4). Berlin, Heidelberg, New York, Tokio: Springer, Kap. 36.

7. Ich mache mir Sorgen darüber, ob ich am Tag wach und aufmerksam bleiben kann.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nicht zutreffend								sehr zutreffend	

8. Ich bemühe mich sehr darum, meine Schlafprobleme in den Griff zu bekommen.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nicht zutreffend								sehr zutreffend	

9. Es beunruhigt mich sehr, dass ich meine Schlafprobleme nicht in den Griff bekomme.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nicht zutreffend								sehr zutreffend	

10. Ich sorge mich ständig über meinen Schlaf.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nicht zutreffend								sehr zutreffend	