

Appendices

A: German NES

Fragebogen zur Erfassung der Auswirkung von Alpträumen

Glauben Sie, dass Ihre Alpträume andere Aspekte Ihres Lebens beeinflussen?

1. JA____ 2. NEIN____

Bitte beurteilen Sie, wie sehr Ihr SCHLAF nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst wird (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

Bitte beurteilen Sie, wie sehr Ihre ARBEIT nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst wird (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

Bitte beurteilen Sie, wie sehr Ihre BEZIEHUNGEN nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst werden (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

Bitte beurteilen Sie, wie sehr Ihre ENERGIENIVEAU AM TAG nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst wird (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

Bitte beurteilen Sie, wie sehr sich Ihre SCHULLEISTUNG nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst wird (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

Bitte beurteilen Sie, wie sehr ihre STIMMUNG nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst wird (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

Bitte beurteilen Sie, wie sehr Ihr SEXUALLEBEN nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst wird (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

Bitte beurteilen Sie, wie sehr Ihre ERNÄHRUNG nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst wird (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

Bitte beurteilen Sie, wie sehr Ihre GEISTIGE GESUNDHEIT nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst wird (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

Bitte beurteilen Sie, wie sehr Ihre KÖRPERLICHE GESUNDHEIT nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst wird (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

Bitte beurteilen Sie, wie sehr Ihre FREIZEITAKTIVITÄTEN nachteilig oder negativ durch Alpträume beeinflusst werden (nur eines unterstreichen)

0. Überhaupt nicht 1. Etwas 2. Mäßig 3. Stark 4. Sehr Stark

B: German NFQ

Fragebogen zur Häufigkeit von Alpträumen und Verstörenden Träumen

TEIL I: Häufigkeitserfassung anhand der Anzahl der Nächte

Bitte bestimmen Sie für die letzten drei Monate, in wie vielen Nächten Sie im Durchschnitt Alpträume und Verstörende Träume hatten. Wählen Sie hierzu bitte eine der folgenden Kategorien (welche sich auf die Anzahl der Nächte beziehen).

Bitte nur eine Kategorie aus einer der vier Spalten wählen:

Null	Jährlich	Monatlich	Wöchentlich
0 Nächte	1 Nacht pro Jahr	1 Nacht pro Monat	1 Nacht pro Woche
	2 Nächte pro Jahr (1 in 6 Monaten)	2 Nächte pro Monat	2 Nächte pro Woche
	3 Nächte pro Jahr (1 in 4 Monaten)	3 Nächte pro Monat	3 Nächte pro Woche
	4 Nächte pro Jahr (1 in 3 Monaten)		4 Nächte pro Woche
	5 Nächte pro Jahr		5 Nächte pro Woche
	6 Nächte pro Jahr (1 in 2 Monaten)		6 Nächte pro Woche
	7 Nächte pro Jahr		7 Nächte pro Woche
	8 Nächte pro Jahr		
	9 Nächte pro Jahr		
	10 Nächte pro Jahr		
	11 Nächte pro Jahr		

TEIL II: Häufigkeitserfassung anhand der tatsächlichen Anzahl der Alpträume und
Verstörenden Träume

Bitte bestimmen Sie für die letzten drei Monate, wie häufig Sie im Durchschnitt Alpträume und Verstörende Träume hatten. Wählen Sie hierzu bitte eine der folgenden Kategorien (welche sich auf die tatsächliche Anzahl der Träume beziehen).

Bitte nur eine Kategorie aus einer der vier Spalten wählen:

Null	Jährlich	Monatlich	Wöchentlich
0 Alpträume	1 Alptraum pro Jahr	1 Alptraum pro Monat	1 Alptraum pro Woche
	2 Alpträume pro Jahr (1 in 6 Monaten)	2 Alpträume pro Monat	2 Alpträume pro Woche
	3 Alpträume pro Jahr (1 in 4 Monaten)	3 Alpträume pro Monat	3 Alpträume pro Woche
	4 Alpträume pro Jahr (1 in 3 Monaten)		4 Alpträume pro Woche
	5 Alpträume pro Jahr		5 Alpträume pro Woche
	6 Alpträume pro Jahr (1 in 2 Monaten)		6 Alpträume pro Woche
	7 Alpträume pro Jahr		7 Alpträume pro Woche
	8 Alpträume pro Jahr		-- Alpträume pro Woche**
	9 Alpträume pro Jahr		
	10 Alpträume pro Jahr		
	11 Alpträume pro Jahr		

** Wenn die Gesamthäufigkeit Ihrer Alpträume und Verstörenden Träume größer als 7 pro Woche beträgt, bestimmen Sie bitte die Durchschnittshäufigkeit einer typischen Woche und tragen diese Zahl in der obigen Zeile ein. (Beispiel: Manche Menschen haben mehr als einen Alptraum oder Verstörenden Traum in einer

German NES and NFQ: psychometric properties

einzigsten Nacht. Diese Personen könnten 2 Verstörende Träume pro Nacht über 7 Tage berichten. Ihre Gesamthäufigkeit pro Woche würde in diesem Fall $2 \text{ Alpträume} \times 7 \text{ Nächte} = 14$ betragen.)