

www.testarchiv.eu

## Open Test Archive

### Repositorium für Open-Access-Tests

Version für Erwachsene:

#### CSM

#### Composite Scale of Morningness - deutsche Fassung

Randler, C. (2014)

Randler, C. (2014). CSM. Composite Scale of Morningness - deutsche Fassung [Verfahrensdokumentation, Fragebogen für Jugendliche, Erwachsene und Kinder-Fremdreport]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.  
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.6485>

Alle Informationen und Materialien zu dem Verfahren finden Sie unter:

**<https://www.testarchiv.eu/de/test/9006790>**

#### Verpflichtungserklärung

Bei dem Testverfahren handelt es sich um ein Forschungsinstrument, das der Forschung, Lehre und Praxis dient. Es wird vom Testarchiv online und kostenlos zur Verfügung gestellt und ist urheberrechtlich geschützt, d. h. das Urheberrecht liegt weiterhin bei dem/den Autor/en.

Mit der Nutzung des Verfahrens verpflichte ich mich, die Bedingungen der [Creative Commons Lizenz CC BY-NC-ND 4.0](#) zu beachten. Ich werde nach Abschluss meiner mit dem Verfahren zusammenhängenden Arbeiten mittels des [Rückmeldeformulars](#) die TestautorInnen über den Einsatz des Verfahrens und den damit erzielten Ergebnissen informieren.

---

#### Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s).

By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#). After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

**Bitte beantworten Sie alle Fragen. Bitte kreuzen Sie jeweils nur eine Antwort an.  
Bitte überlegen Sie nur kurz und antworten Sie spontan.**

1. Wann würden Sie aufstehen, wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie sich den Tag frei einteilen könnten?

- 5 ☐ vor 6:30 Uhr
- 4 ☐ zwischen 6:30 Uhr und 7:45 Uhr
- 3 ☐ zwischen 7:45 Uhr und 9:45 Uhr
- 2 ☐ zwischen 9:45 Uhr und 11 Uhr
- 1 ☐ nach 11 Uhr

2. Wann würden Sie zu Bett gehen, wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie sich den Abend frei einteilen könnten?

- 5 ☐ vor 21 Uhr
- 4 ☐ zwischen 21 Uhr und 22:15 Uhr
- 3 ☐ zwischen 22:15 Uhr und 0:30 Uhr
- 2 ☐ zwischen 0:30 Uhr und 1:45 Uhr
- 1 ☐ nach 1:45 Uhr

3. Wie leicht fällt es Ihnen normalerweise morgens aufzustehen?

- 1 ☐ überhaupt nicht leicht
- 2 ☐ nicht so leicht
- 3 ☐ ziemlich leicht
- 4 ☐ sehr leicht

4. Wie wach fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- 1 ☐ überhaupt nicht wach
- 2 ☐ etwas wach
- 3 ☐ ziemlich wach
- 4 ☐ sehr wach

5. Wie müde fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- 1 ☐ sehr müde
- 2 ☐ ziemlich müde
- 3 ☐ ziemlich fit
- 4 ☐ sehr fit

6. Sie haben beschlossen, Sport zu treiben. Ein Freund/eine Freundin schlägt vor, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren. Für Ihren Freund/Ihre Freundin ist die beste Zeit Sport zu treiben morgens zwischen 7 und 8 Uhr. Wenn Sie von Ihrem eigenen Wohlbefinden ausgehen, wie schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein?

- 4 ☐ Ich wäre gut in Form.
- 3 ☐ Ich wäre ziemlich in Form.
- 2 ☐ Es wäre ziemlich schwierig für mich.
- 1 ☐ Es wäre sehr schwierig für mich.

7. Wann werden Sie abends müde und möchten deshalb schlafen gehen?

- 5 ☐ vor 21 Uhr
- 4 ☐ zwischen 21 Uhr und 22:15 Uhr
- 3 ☐ zwischen 22:15 Uhr und 0:30 Uhr
- 2 ☐ zwischen 0:30 Uhr und 1:45 Uhr
- 1 ☐ nach 1:45 Uhr

8. Für eine Klausur, die sehr anstrengend ist und 2 Stunden dauert, möchten Sie in Bestform sein. Sie können sich Ihren Tag völlig frei einteilen. Welchen Zeitraum würden Sie auswählen?

- 4 ☐ von 8 bis 10 Uhr
- 3 ☐ von 11 bis 13 Uhr
- 2 ☐ von 15 bis 17 Uhr
- 1 ☐ von 19 bis 21 Uhr

9. Manche Menschen sind Morgentypen, andere dagegen Abendtypen. Zu welchem Typ würden Sie sich zählen?

- 4 ☐ eindeutig „Morgentyp“
- 3 ☐ eher „Morgentyp“ als „Abendtyp“
- 2 ☐ eher „Abendtyp“ als „Morgentyp“
- 1 ☐ eindeutig „Abendtyp“

10. Wann würden Sie aufstehen, wenn Sie einen ganzen Tag Seminare bzw. einen Arbeitstag vor sich hätten (8 Stunden) und Sie sich die Zeit völlig frei einteilen könnten?

- 4 ☐ vor 6:30 Uhr
- 3 ☐ zwischen 6:30 Uhr und 7:30 Uhr
- 2 ☐ zwischen 7:30 Uhr und 8:30 Uhr
- 1 ☐ nach 8:30 Uhr

11. Stellen Sie sich vor, Sie müssten jeden Morgen um 6:00 Uhr aufstehen. Wie wäre das für Sie?

- 1 ☐ sehr schwierig und unangenehm
- 2 ☐ ziemlich schwierig und unangenehm
- 3 ☐ etwas unangenehm, aber kein größeres Problem
- 4 ☐ einfach und nicht unangenehm

12. Wie lange dauert es bei Ihnen morgens nach dem Aufstehen, bis Sie einen klaren Kopf haben und klar denken können?

- 4 ☐ 0 bis 10 Minuten
- 3 ☐ 11 bis 20 Minuten
- 2 ☐ 21 bis 40 Minuten
- 1 ☐ mehr als 40 Minuten

13. Sind Sie eher morgens oder abends aktiv?

- 4 ☐ ausgesprochen morgens aktiv (morgens wach, abends müde)
- 3 ☐ eher morgens aktiv
- 2 ☐ eher abends aktiv
- 1 ☐ ausgesprochen abends aktiv (morgens müde, abends wach)