

## Schlafgewohnheiten, Morgenmuffel und Frühaufsteher

Überlegen Sie, was auf Sie selbst zutrifft und markieren oder notieren Sie es in der Tabelle.

Vermuten Sie, was auf Ihren Partner / Ihre Partnerin zutrifft und notieren Sie es. Sprechen Sie mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin über ihre Gewohnheiten und äußern Sie Vermutungen:

- Am Wochenende ist Ausschlafen für mich ganz wichtig, denn in der Woche bekomme ich zu wenig Schlaf! Ich glaube, dir geht es genauso.
- Das stimmt. Ich schlafe am Wochenende immer aus. Da hole ich den Schlaf der Woche nach.

|   | ich | Partner/Partnerin |
|---|-----|-------------------|
| Frühstücken im Bett finde ich schrecklich.                                    |     |                   |
| Ich gehe nie vor elf Uhr abends ins Bett.                                     |     |                   |
| Morgens bin ich fast immer guter Laune.                                       |     |                   |
| Am liebsten würde ich in einer Hängematte schlafen.                           |     |                   |
| Ich lese gern im Bett.  |     |                   |
| Zum Einschlafen höre ich gern Musik.  |     |                   |
| In den Ferien stehe ich selten früh auf.                                      |     |                   |
| Morgens nach dem Aufstehen gehe ich ins Fitness-Studio und mache Sport.       |     |                   |
| Am Wochenende ist es ganz wichtig für mich, ausschlafen zu können.            |     |                   |
| Ich glaube, die Menschen wären zufriedener, wenn sie länger schlafen könnten. |     |                   |