

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.		