

Premier Inn 

# PremierInn Schlafstudie



# Inhalt

## 1. Key Findings

## 2. Analyse

Der Schlaf und  
beeinflussende Faktoren

Im Hotel

## 3. Methodik und Kontakt



# 1

## Key Findings

## Schlafstudie

# Key Findings

### 01 Ruhe und Geborgenheit

Personen, die mit Partner:in in einem Bett schlafen, haben im Schnitt eine höhere Schlafqualität

01



### 02 Vorurteil bestätigt

Student:innen sind die größten Schlummertasten-Nutzer:innen unter allen Beschäftigungsgruppen

02



### 03 Selbständig heißt selbst und ständig?

Selbständige schlafen unter der Woche länger als Arbeitnehmer:innen

03



### 04 Das Leben ist zu kurz, um zu dösen

Personen ab 65 nutzen am seltensten die Schlummertaste

04



### 05 Machen die Nacht zum Tag

Menschen bis 29 und Menschen ab 65 gehen am spätesten ins Bett

05



### 06 Wahre Liebe

Verheiratete Menschen bestehen eher auf eine eigene Decke als Ledige und Geschiedene

06



# 2

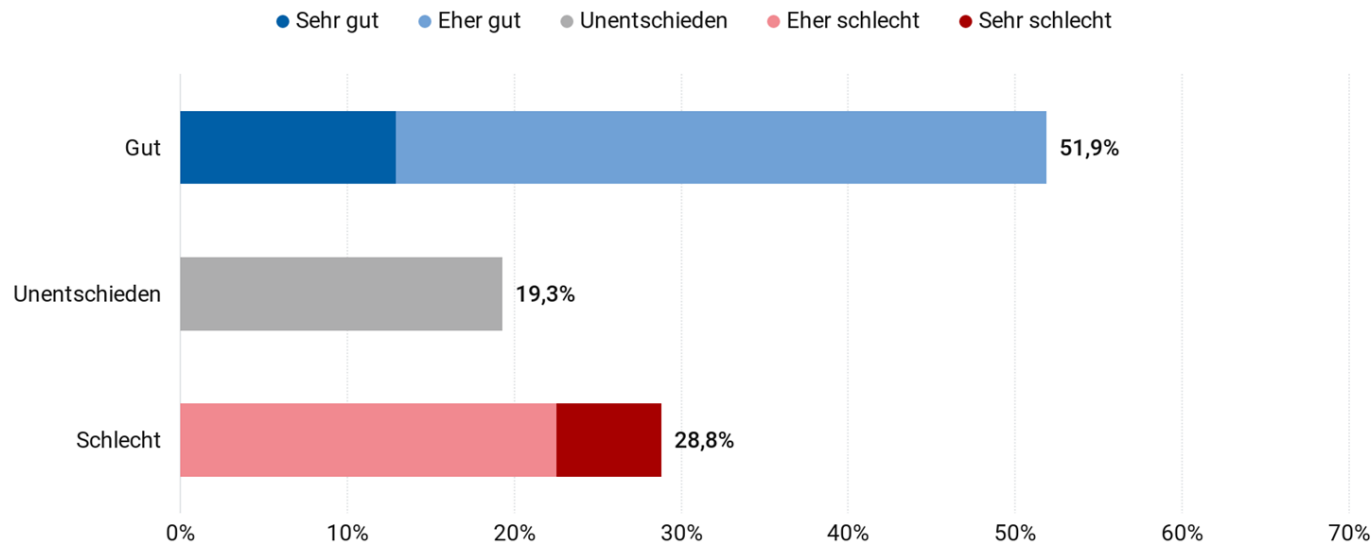
# Analyse

# Der Schlaf und beeinflussende Faktoren

Analyse

# Generelle Schlafqualität

Wie beurteilen Sie generell Ihre Schlafqualität?



Statistischer Fehler: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

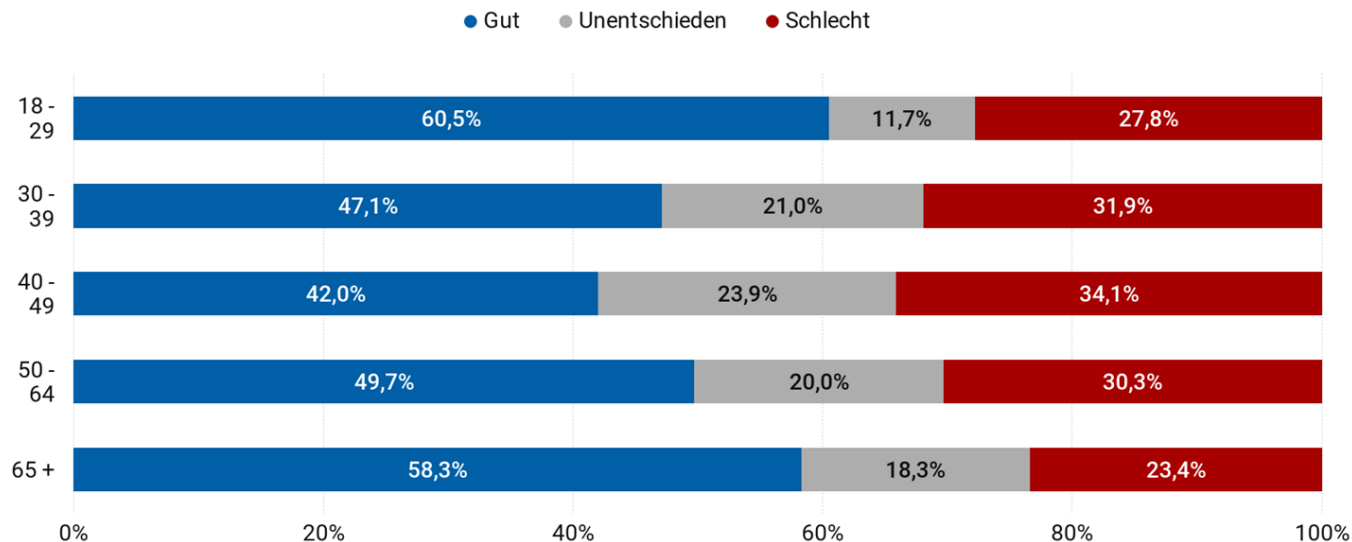
Grundsätzlich bewertet mehr als die Hälfte der Deutschen ihre Schlafqualität als **gut**.

Als **schlecht** bewerten nur knapp halb so viele Personen ihren Schlaf.

## Analyse

# Generelle Schlafqualität

Wie beurteilen Sie generell Ihre Schlafqualität? Ausgewertet nach Alter



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

Beim Blick auf die Altersverteilung wird deutlich, dass **guter Schlaf** aber ungleich verteilt ist.

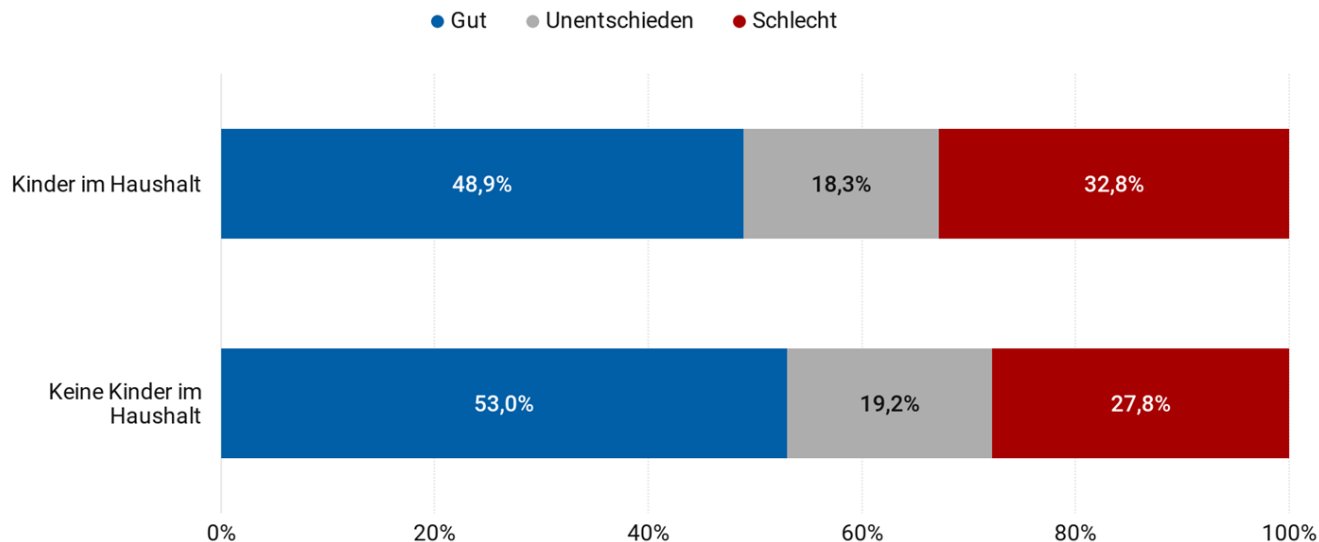
Bis zum fünften Lebensjahrzehnt **nimmt die Schlafqualität stetig ab**, steigt danach aber wieder auf den Ausgangswert.



## Analyse

# Generelle Schlafqualität

Wie beurteilen Sie generell Ihre Schlafqualität? Ausgewertet nach Kinder im Haushalt



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

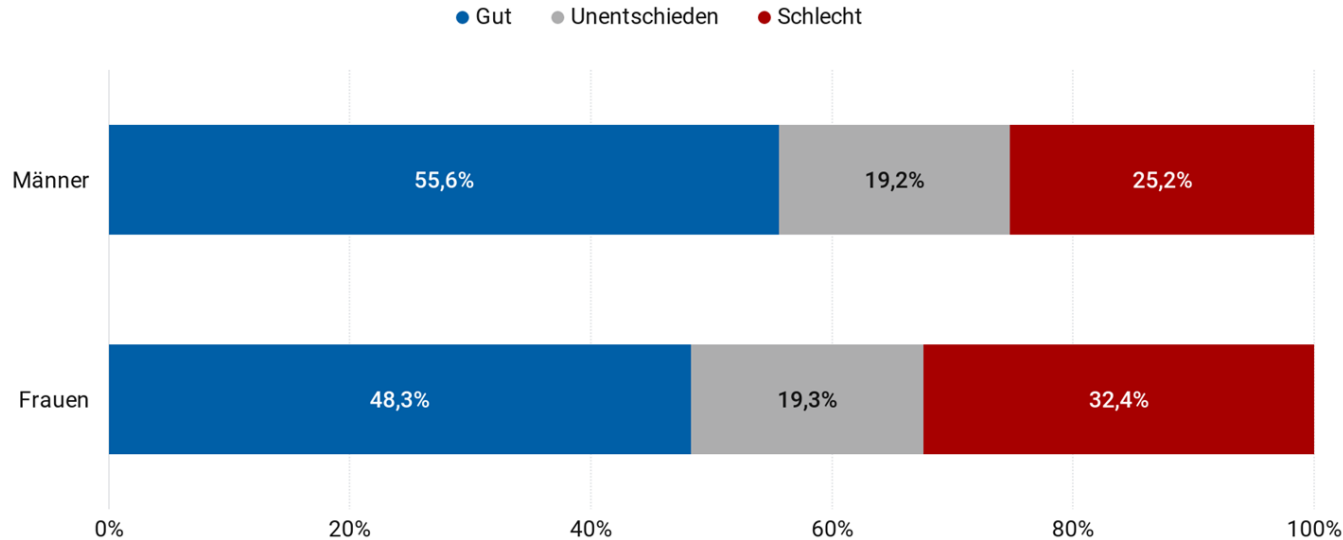
Eine gängige Erklärung für unruhigen Schlaf und Müdigkeit scheint bei der Bewertung der eigenen Schlafqualität nur eine untergeordnete Rolle zu spielen: **Kinder im Haushalt**.

Die Differenz zwischen Personen **mit und ohne Kindern im Haushalt** ist deutlich geringer, als beispielsweise zwischen den Altersgruppen.

## Analyse

# Generelle Schlafqualität

Wie beurteilen Sie generell Ihre Schlafqualität? Ausgewertet nach **Geschlecht**



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

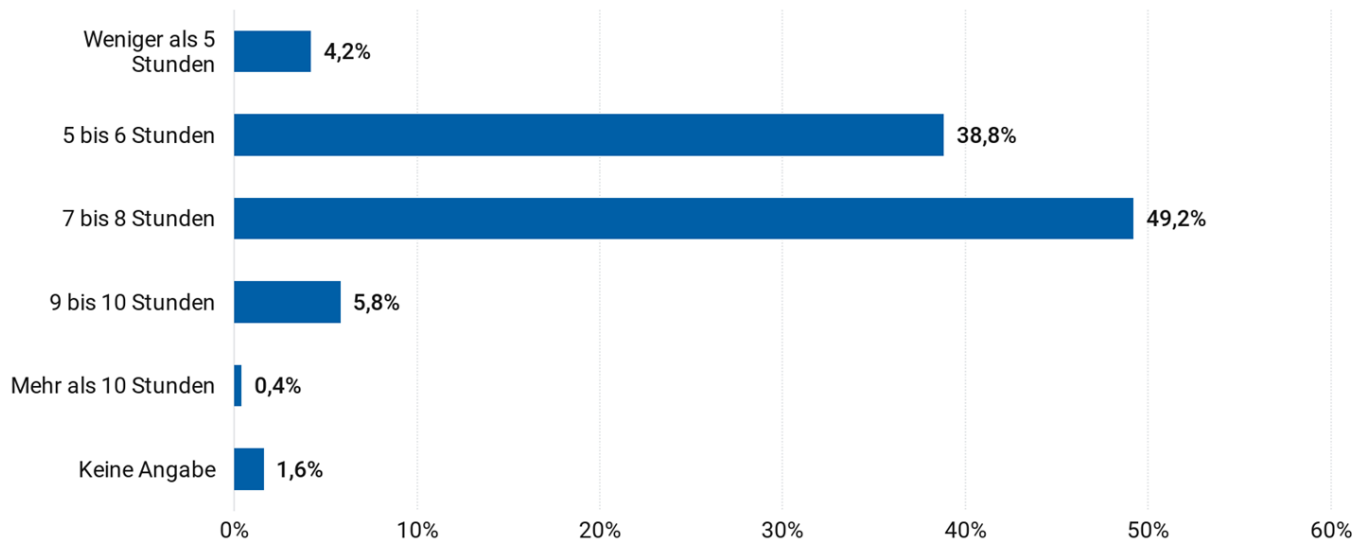
Eine ähnliche Differenz wie zwischen Personen mit und ohne Kindern im Haushalt ist zwischen den **Geschlechtern** sichtbar.

Männer bewerten ihre Schlafqualität dabei **besser** als Frauen.

## Analyse

# Schlafdauer unter der Woche

Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel nachts während der Woche?



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,6% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

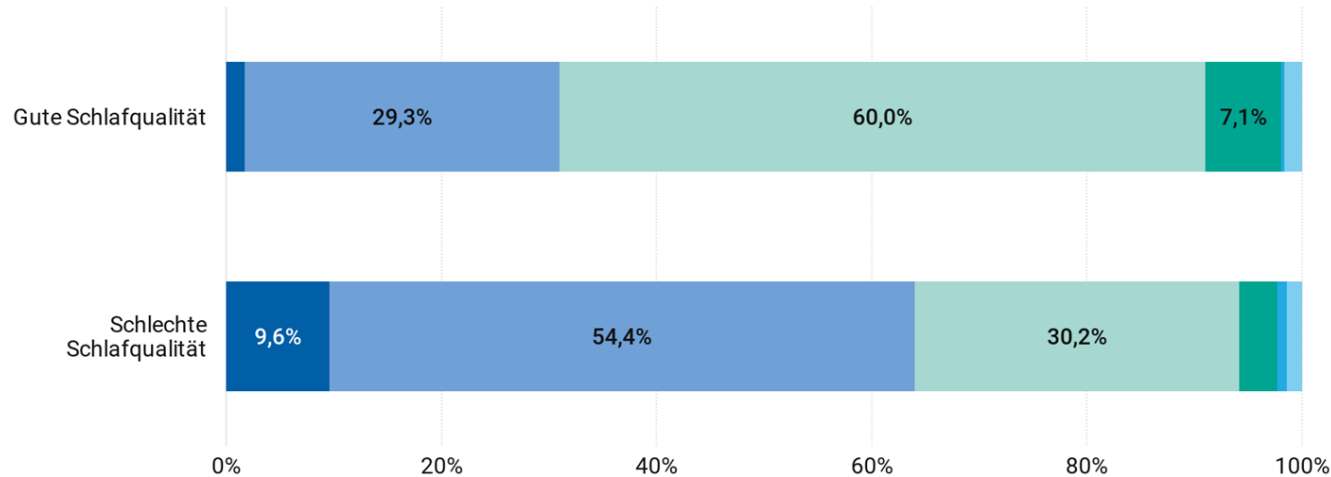
Die überwältigende Mehrheit der Deutschen schläft **zwischen fünf und acht Stunden pro Nacht** während der Woche. Dabei ist eine Schlafdauer **zwischen sieben und acht Stunden** die häufigste Antwort.

## Analyse

# Schlafdauer unter der Woche

Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel nachts während der Woche?

● Weniger als 5 Stunden   ● 5 bis 6 Stunden   ● 7 bis 8 Stunden   ● 9 bis 10 Stunden   ● Mehr als 10 Stunden   ● Keine Angabe



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,6% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Civey

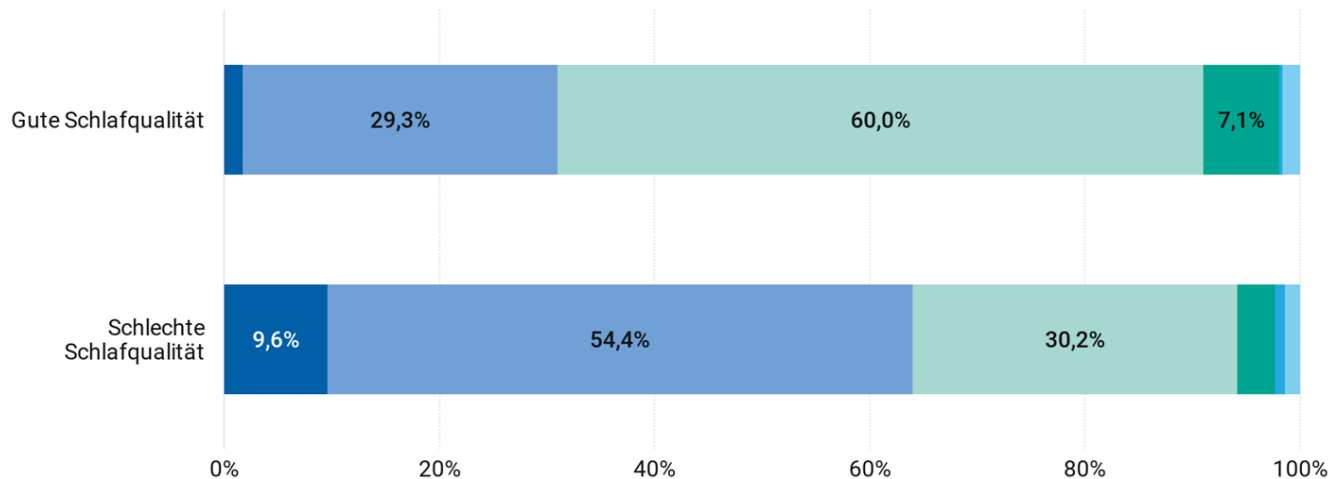
Betrachtet man die Schlafdauer und verbindet diese mit der Eigenwahrnehmung der Schlafqualität, zeigen sich gravierende Unterschiede: während Menschen mit **gutem Schlaf am häufigsten zwischen sieben und acht Stunden** schlafen, sind es bei Menschen mit **schlechtem Schlaf nur halb so viele**. In dieser Gruppe schlafen deutlich mehr Menschen **nur fünf bis sechs Stunden**.

## Analyse

# Schlafdauer unter der Woche

Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel nachts während der Woche?

● Weniger als 5 Stunden    ● 5 bis 6 Stunden    ● 7 bis 8 Stunden    ● 9 bis 10 Stunden    ● Mehr als 10 Stunden    ● Keine Angabe



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,6% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

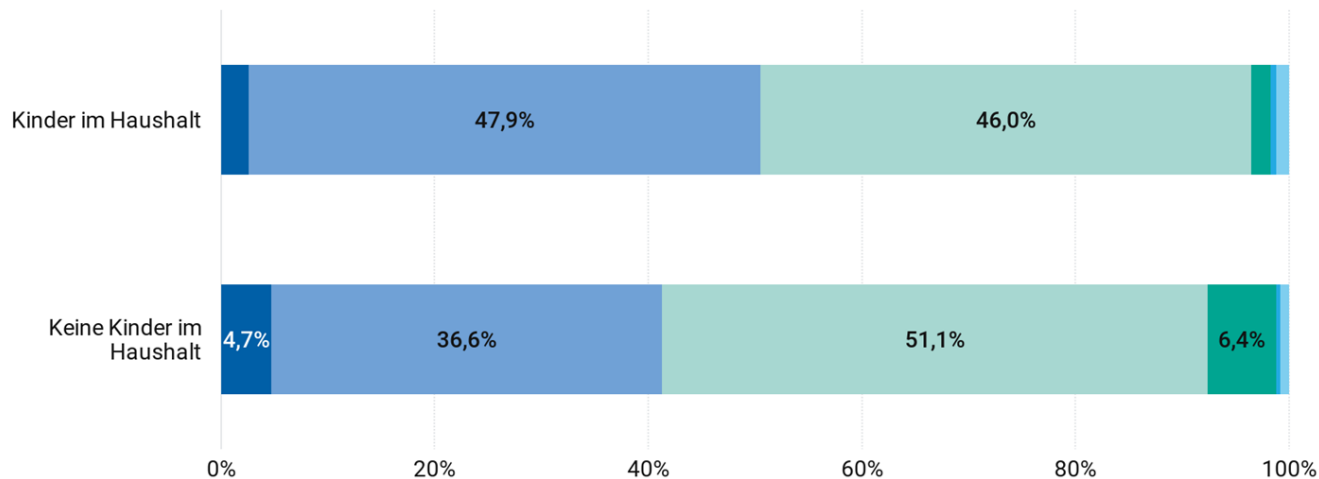
Dies lässt zwei Interpretationen zu: die Menschen bewerten ihre Schlafqualität als **schlecht**, weil sie wenig schlafen, oder sie **schlafen wenig**, weil ihre Schlafqualität schlecht ist.

## Analyse

# Schlafdauer unter der Woche

Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel nachts während der Woche? Ausgewertet nach Kinder im Haushalt

● Weniger als 5 Stunden ● 5 bis 6 Stunden ● 7 bis 8 Stunden ● 9 bis 10 Stunden ● Mehr als 10 Stunden ● Keine Angabe



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,6% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

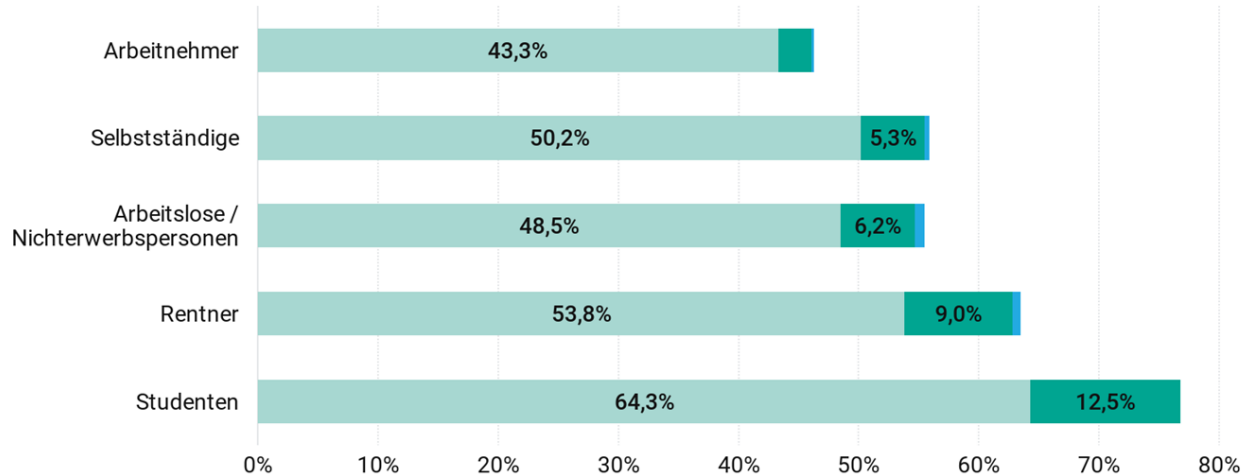
Während **Kinder im Haushalt** auf die Schlafqualität nur einen **geringen Einfluss** haben, spielen sie bei der **Schlafdauer eine größere Rolle**.

## Analyse

# Schlafdauer unter der Woche

Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel nachts während der Woche? Ausgewertet nach Beschäftigungsstatus

● Weniger als 5 Stunden ● 5 bis 6 Stunden ● 7 bis 8 Stunden ● 9 bis 10 Stunden ● Mehr als 10 Stunden ● Keine Angabe



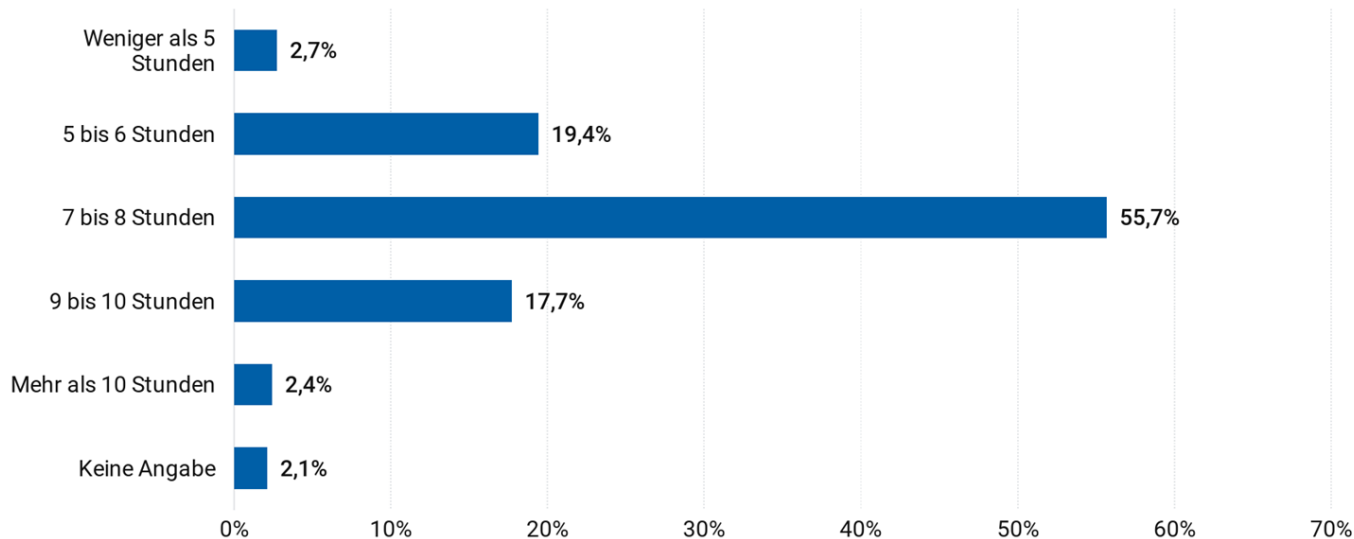
Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,6% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

**Selbstständige** schlafen unter der Woche eher länger als **Arbeitnehmer:innen**.

Analyse

# Schlafdauer am Wochenende

Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel nachts am Wochenende?



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

An Wochenenden wird der Schlaf erwartbar länger. **Sechs Stunden und weniger** verliert deutlich.

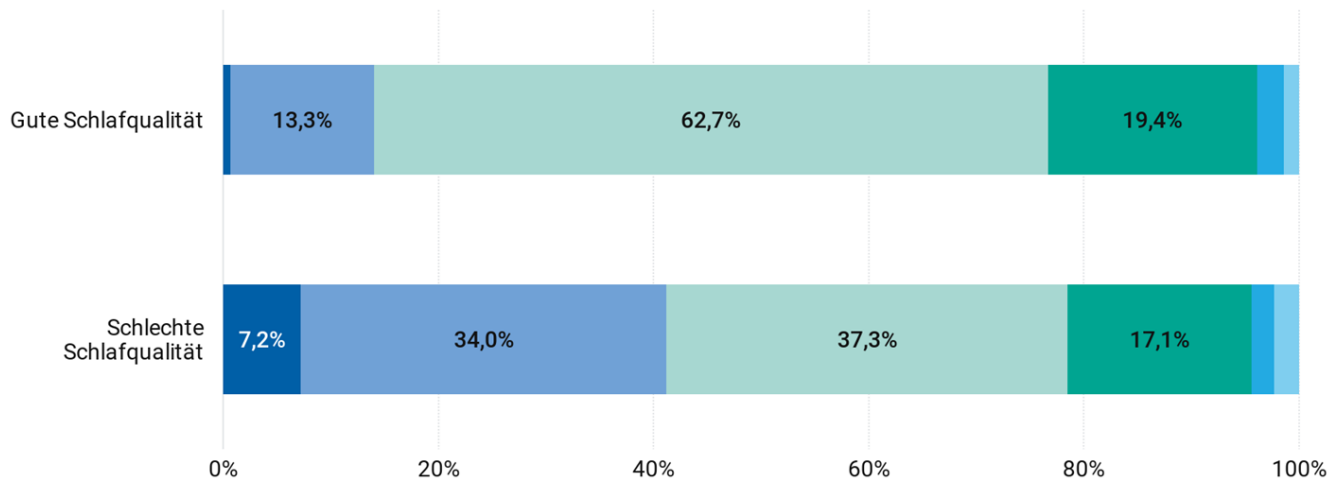


## Analyse

# Schlafdauer am Wochenende

Wie viele Stunden schlafen Sie in der Regel nachts am Wochenende?

● Weniger als 5 Stunden   ● 5 bis 6 Stunden   ● 7 bis 8 Stunden   ● 9 bis 10 Stunden   ● Mehr als 10 Stunden   ● Keine Angabe



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

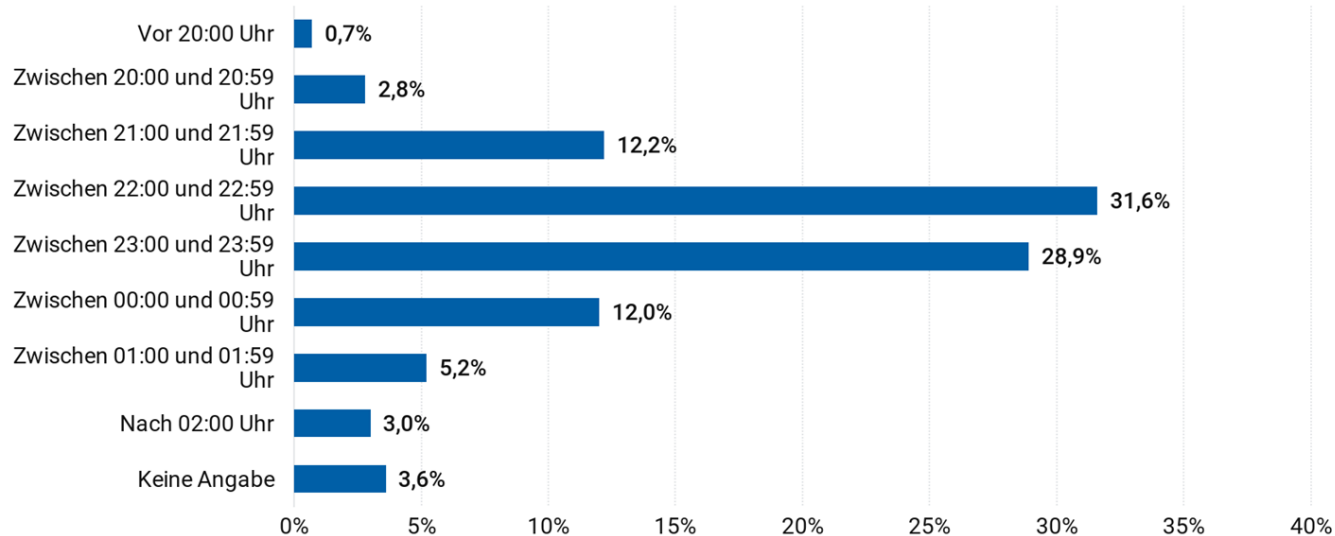
Interessant im Vergleich zu der Schlafdauer unter der Woche: bei Menschen mit **guter Schlafqualität** gibt es **weniger Unterschied** zwischen Wochen- und Wochenend-Schlafdauer als bei Menschen mit **schlechter Schlafqualität**.

Dies lässt den Schluss zu: eine **schlechtere Schlafqualität** besteht, weil die Menschen **nicht genügend Zeit** zum Schlafen haben.

## Analyse

# Schlafenszeit

Um wieviel Uhr gehen Sie üblicherweise schlafen?



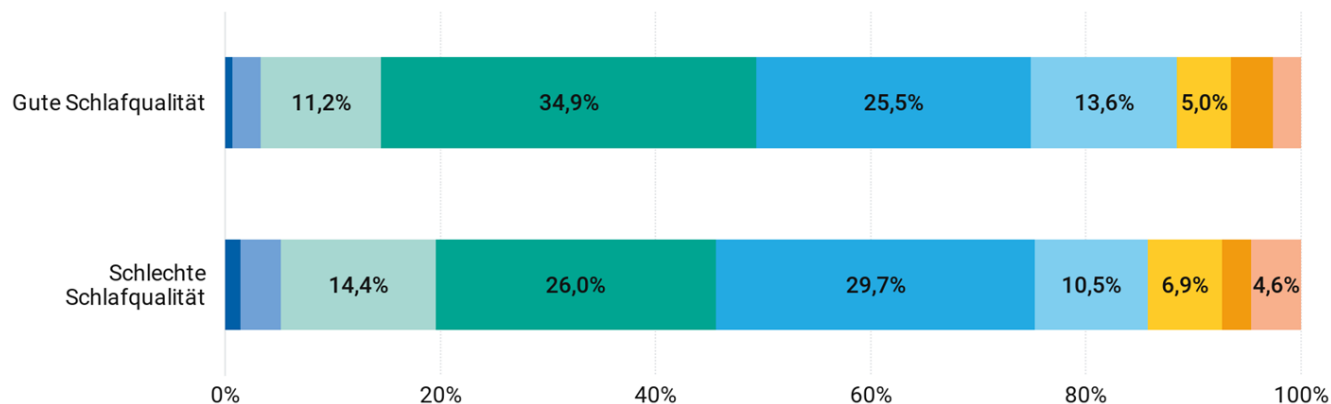
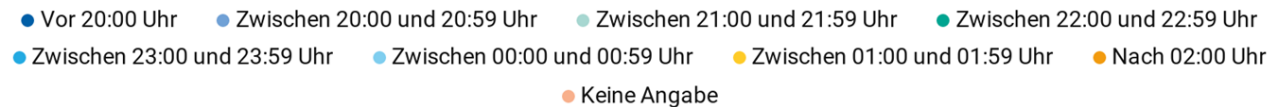
Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Eine Mehrheit der Deutschen geht **zwischen 22 Uhr und 24 Uhr** ins Bett, wobei **zwischen 22 Uhr und 23 Uhr** leicht vorne liegt.

Knapp ein Viertel der Deutschen geht entweder **zwischen 21 Uhr und 22 Uhr** und **0 Uhr bis 1 Uhr** schlafen.

## Analyse Schlafenszeit

Um wieviel Uhr gehen Sie üblicherweise schlafen?



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Civey

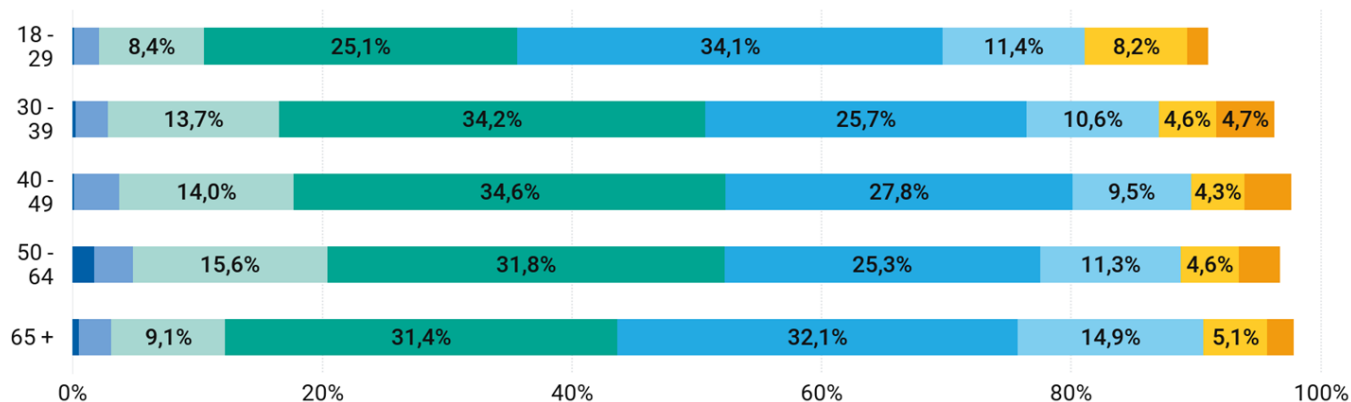
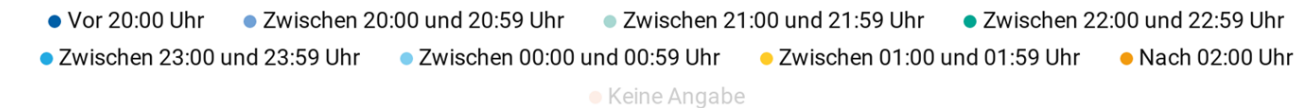
Auch beim Blick auf die Schlafqualität wird deutlich, dass diese mit der Schlafenszeit korrespondiert.

Während Menschen mit **schlechter Schlafqualität** häufiger **vor 22 Uhr und nach 23 Uhr** ins Bett gehen, gehen Menschen mit **guter Schlafqualität** am häufigsten zwischen **22 Uhr und 23 Uhr** ins Bett. Hier besteht auch der größte Unterschied zwischen den beiden Gruppen.

# Analyse

## Schlafenszeit

Um wieviel Uhr gehen Sie üblicherweise schlafen? Ausgewertet nach Alter



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

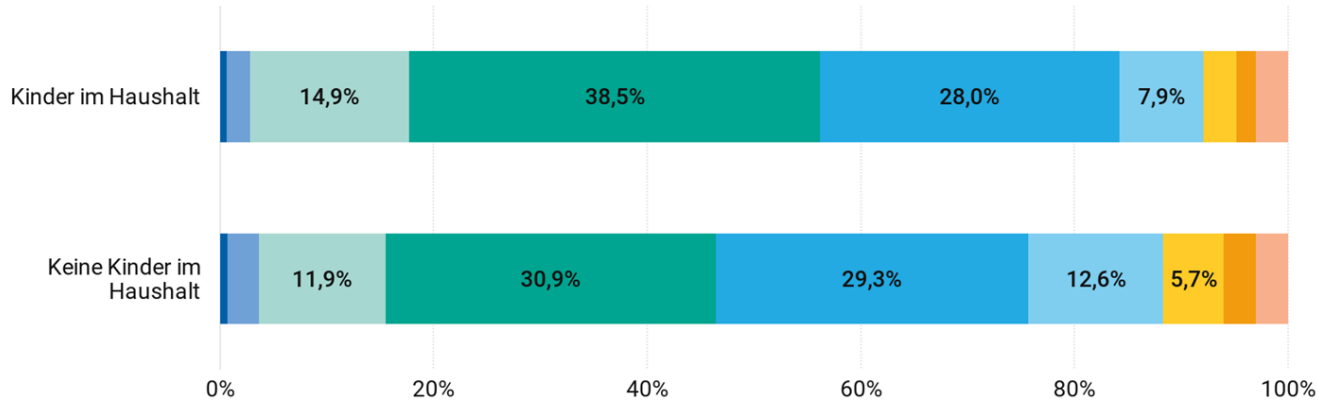
**Jüngere und ältere Personen gehen deutlich später ins Bett als Menschen zwischen 30 und 64 Jahren.**

## Analyse

# Schlafenszeit

Um wieviel Uhr gehen Sie üblicherweise schlafen? Ausgewertet nach **Kinder im Haushalt**

- Vor 20:00 Uhr
- Zwischen 20:00 und 20:59 Uhr
- Zwischen 21:00 und 21:59 Uhr
- Zwischen 22:00 und 22:59 Uhr
- Zwischen 23:00 und 23:59 Uhr
- Zwischen 00:00 und 00:59 Uhr
- Zwischen 01:00 und 01:59 Uhr
- Nach 02:00 Uhr
- Keine Angabe



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

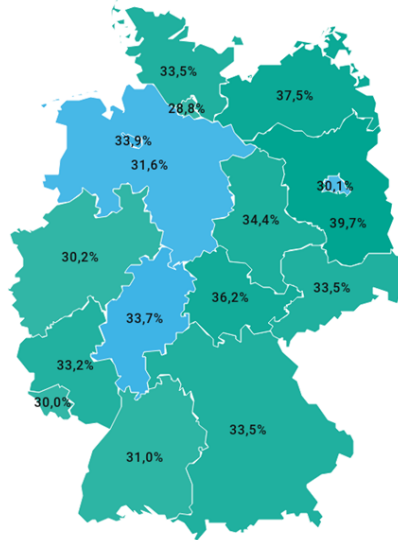
Die Schlafenszeit von **Menschen mit Kindern im Haushalt** verschiebt sich **nach vorn**.

# Analyse

## Schlafenszeit

Um wieviel Uhr gehen Sie üblicherweise schlafen? Ausgewertet nach Bundesländer

- Vor 20:00 Uhr
- Zwischen 20:00 und 20:59 Uhr
- Zwischen 21:00 und 21:59 Uhr
- Zwischen 22:00 und 22:59 Uhr
- Zwischen 23:00 und 23:59 Uhr
- Zwischen 00:00 und 00:59 Uhr
- Zwischen 01:00 und 01:59 Uhr
- Nach 02:00 Uhr
- Keine Angabe

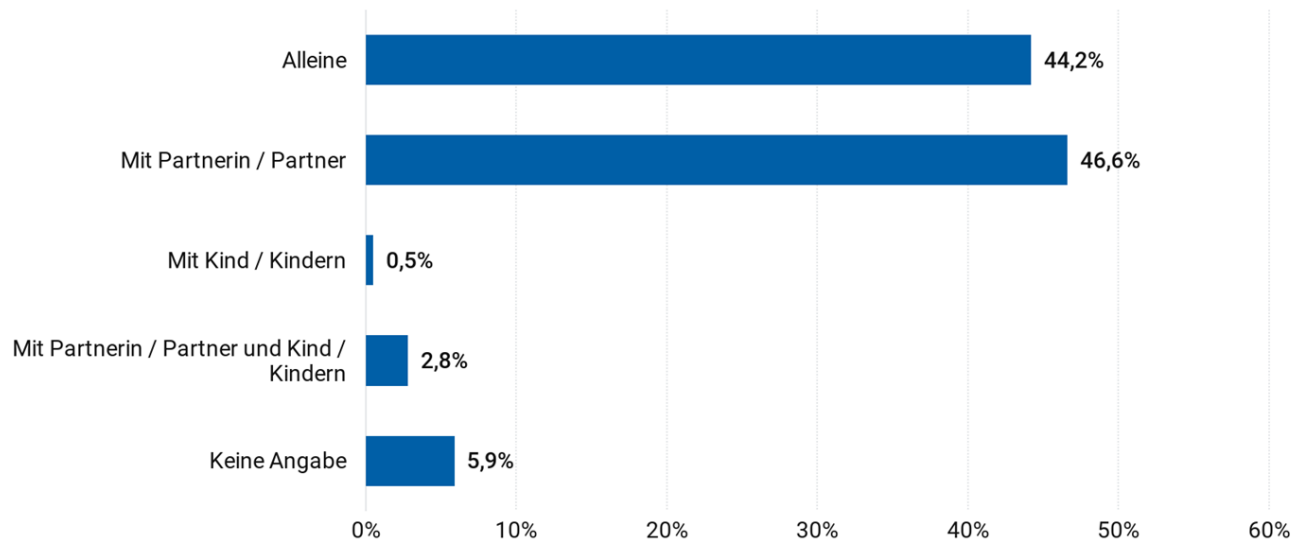


Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Abweichend vom bundesweiten Gesamtergebnis gehen die Menschen in Bremen, Hessen, Berlin und Niedersachsen am häufigsten **zwischen 23 Uhr und Mitternacht** ins Bett.

## Analyse Bett geteilt?

Wie schlafen Sie üblicherweise?



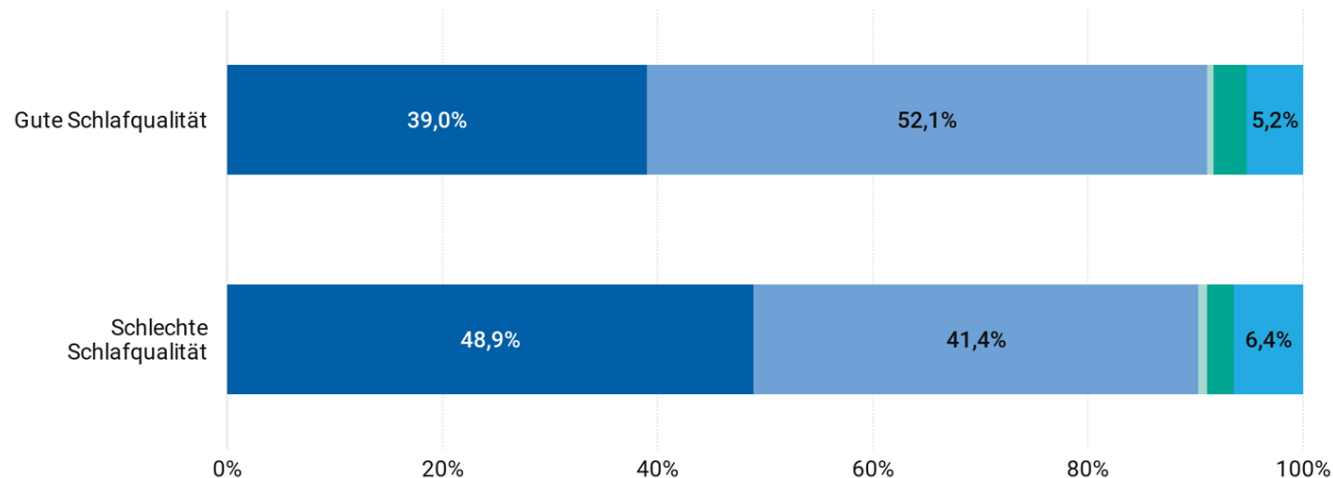
Statistischer Fehler: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Die meisten Menschen schlafen entweder **allein** oder **zusammen mit Partnerin oder Partner** gemeinsam in einem Bett. Dabei korrespondiert die Anzahl an Personen, die **alleine** schläft, ungefähr mit der Anzahl an Singlehaushalten in Deutschland (Basis sind Daten des statistischen Bundesamtes).

## Analyse Bett geteilt?

### Wie schlafen Sie üblicherweise?

● Alleine    ● Mit Partnerin / Partner    ● Mit Kind / Kindern    ● Mit Partnerin / Partner und Kind / Kindern    ● Keine Angabe



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Der einzig signifikante Unterschied bei der Auswertung der Schlafform nach Schlafqualität zeigt sich zwischen **Menschen, die allein oder mit Partner:in schlafen**.

Die Hälfte der Personen mit **guter Schlafqualität** schlafen **mit Partner:in**, während die Hälfte der Personen mit **schlechter Schlafqualität** **allein** schläft.

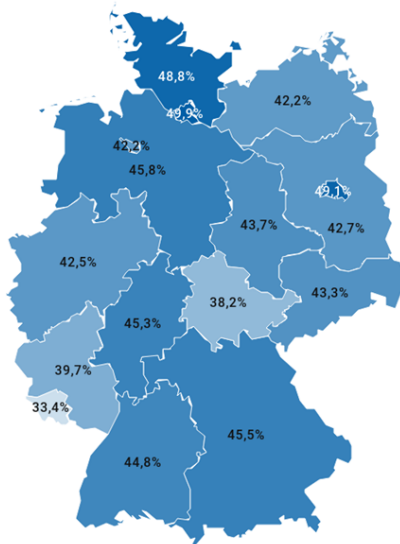


# Analyse

## Bett geteilt?

Wie schlafen Sie üblicherweise? Ausgewertet nach Bundesländer

- **Alleine**
- Mit Partnerin / Partner
- Mit Kind / Kindern
- Mit Partnerin / Partner und Kind / Kindern
- Keine Angabe



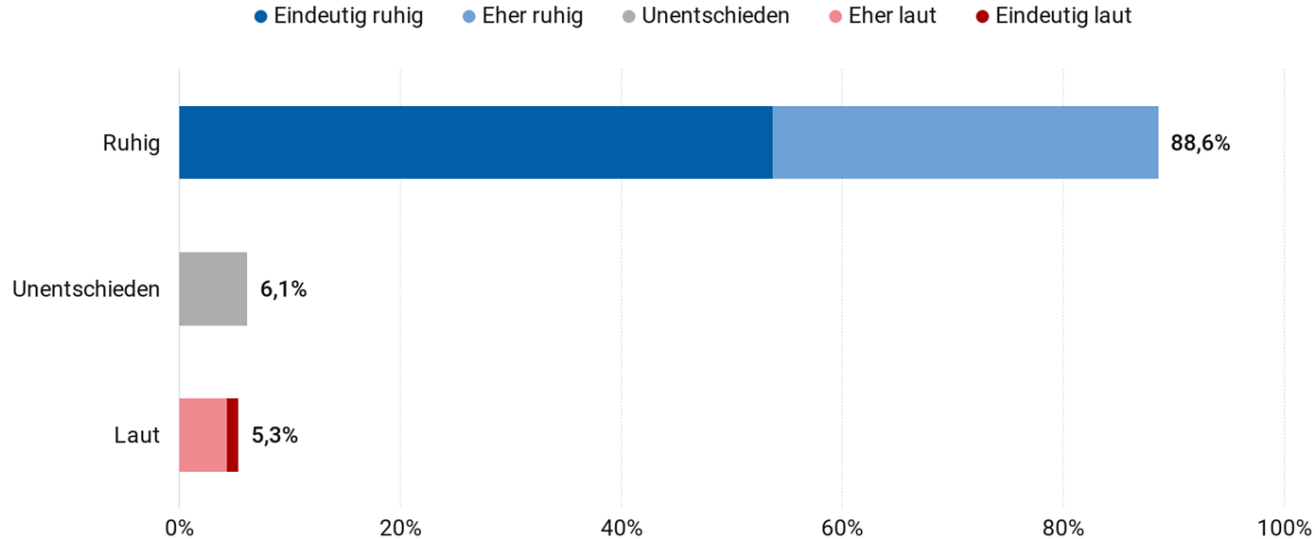
Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Wer nachts einsam ist, wird hier am ehesten fündig: in Hamburg, Berlin und Schleswig-Holstein schlafen besonders viele Personen **allein**.

**Zweisamkeit** wird in Thüringen, im Saarland und in Rheinland-Pfalz am häufigsten genossen.

## Analyse Schlafumgebung

Ist ihre Schlafumgebung eher ruhig oder eher laut?



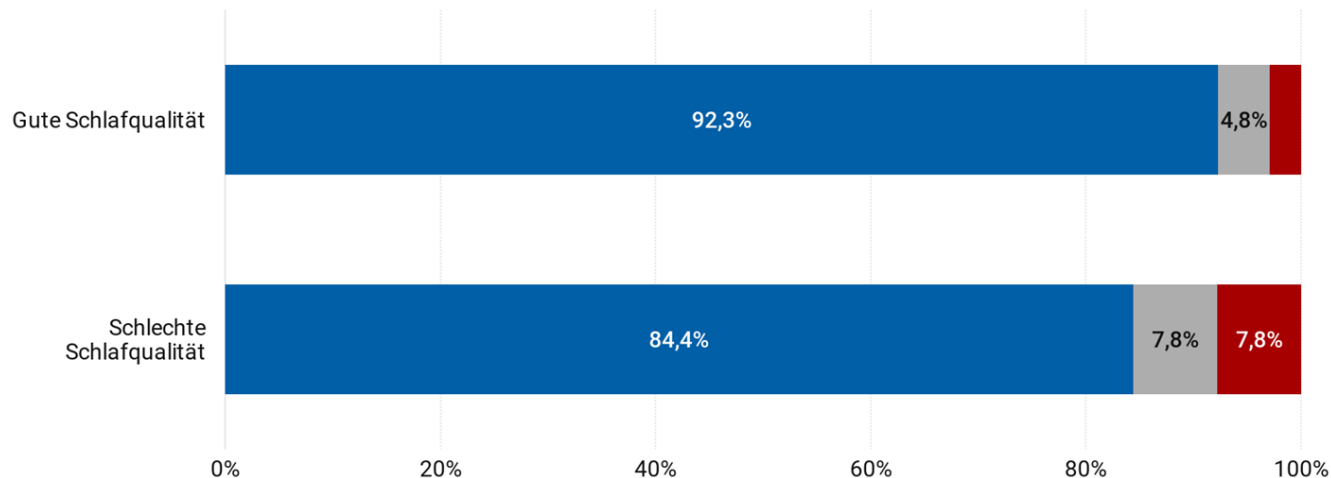
Statistischer Fehler: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Die überwiegende Mehrheit schafft sich eine **ruhige Schlafumgebung**. Neun von zehn Befragten geben dies an. Nur jede:r Zwanzigste sagt, dass in einer **lauten Umgebung** geschlafen wird.

## Analyse Schlafumgebung

Ist ihre Schlafumgebung eher ruhig oder eher laut?

● Ruhig ● Unentschieden ● Laut



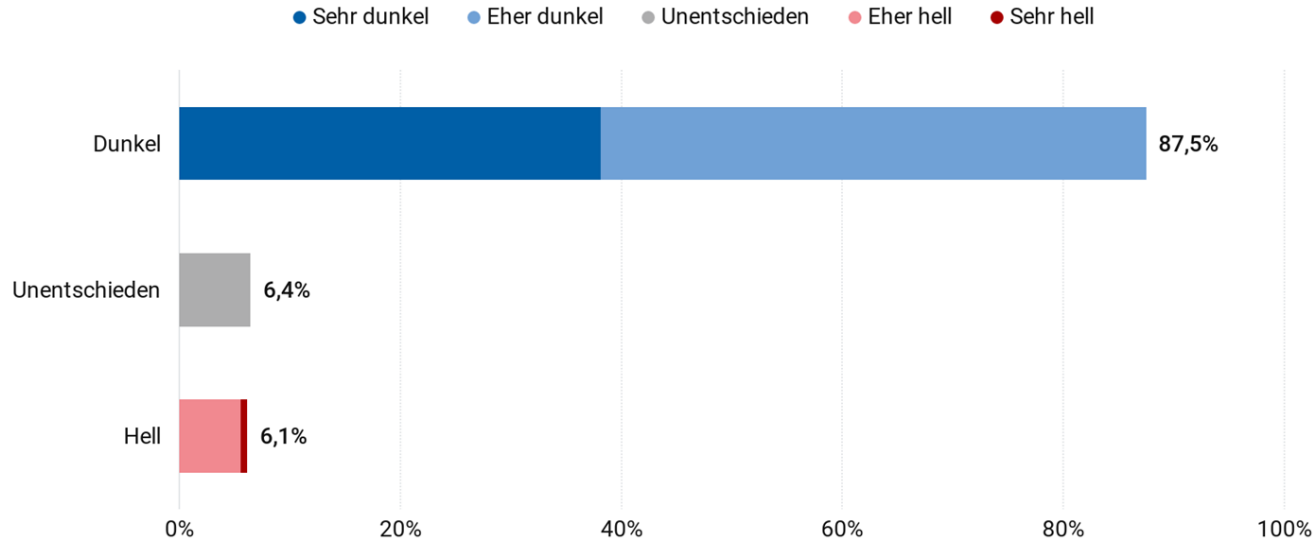
Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Die Schlafumgebung hat einen Einfluss auf die Schlafqualität: Personen, die ihren Schlaf als **gut** einschätzen, schlafen häufiger in **ruhigen Umgebungen** als Personen mit **schlechter Schlafqualität**.

## Analyse

# Lichtverhältnisse

Wie sind die Lichtverhältnisse in Ihrem Zimmer, wenn Sie schlafen?

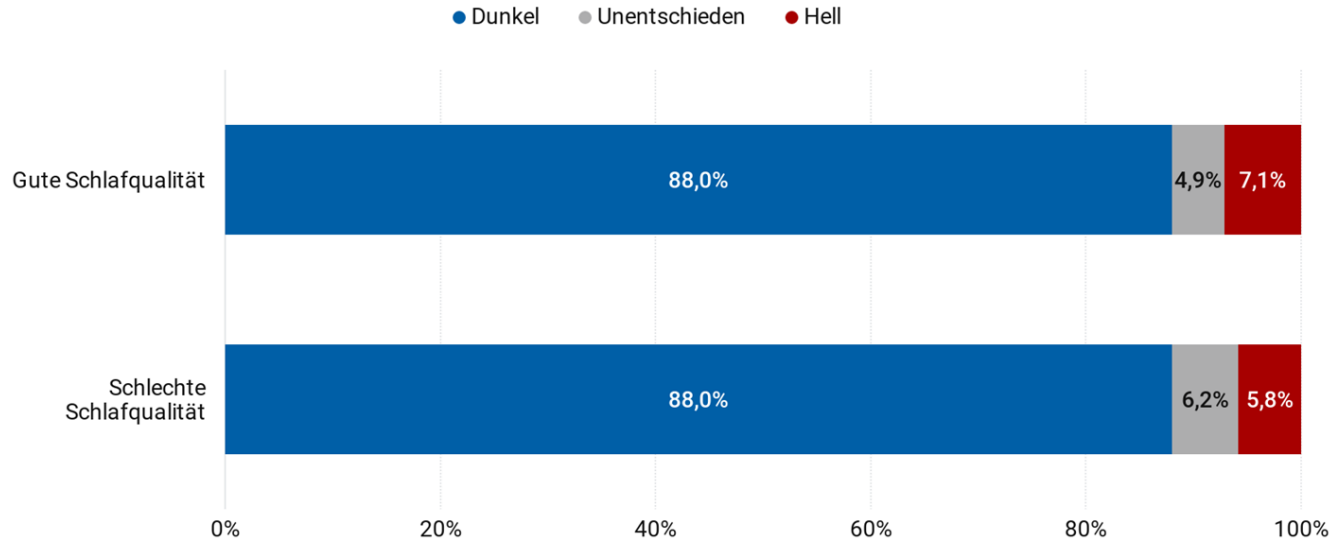


Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Neben der Ruhe achten die meisten Menschen auch auf **dunkle Schlafumgebungen**. Wiederum neun von zehn Personen bekräftigen dies.

## Analyse Lichtverhältnisse

Wie sind die Lichtverhältnisse in Ihrem Zimmer, wenn Sie schlafen?

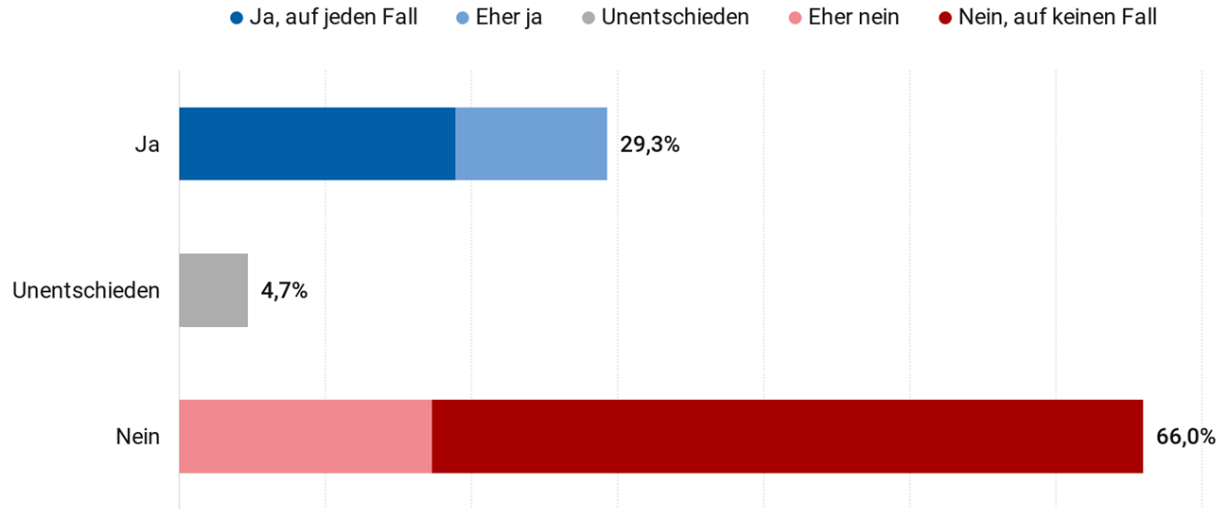


Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Auf die wahrgenommene Schlafqualität haben die **Lichtverhältnisse** allerdings **keinen Einfluss**: ebenso viele Personen mit **guter** wie mit **schlechter Schlafqualität** schlafen in dunklen Umgebungen.

## Analyse Schlummern

Drücken Sie üblicherweise die Schlummertaste auf Ihrem Wecker / Handy, um noch ein paar Minuten weiterzuschlafen („snoozen“)?



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Die **Snooze-Taste** wird von gut einem Drittel der Deutschen genutzt. Zwei Drittel **nutzen sie nicht**. Darin inkludiert sind die 50 Prozent der Befragten, die **auf keinen Fall** die Schlummertaste drücken.

## Analyse Schlummern

Drücken Sie üblicherweise die Schlummertaste auf Ihrem Wecker / Handy, um noch ein paar Minuten weiterzuschlafen („snoozen“)?

● Ja    ● Unentschieden    ● Nein

Gute Schlafqualität

25,9%

4,4%

69,7%

Schlechte  
Schlafqualität

32,3%

4,8%

62,9%

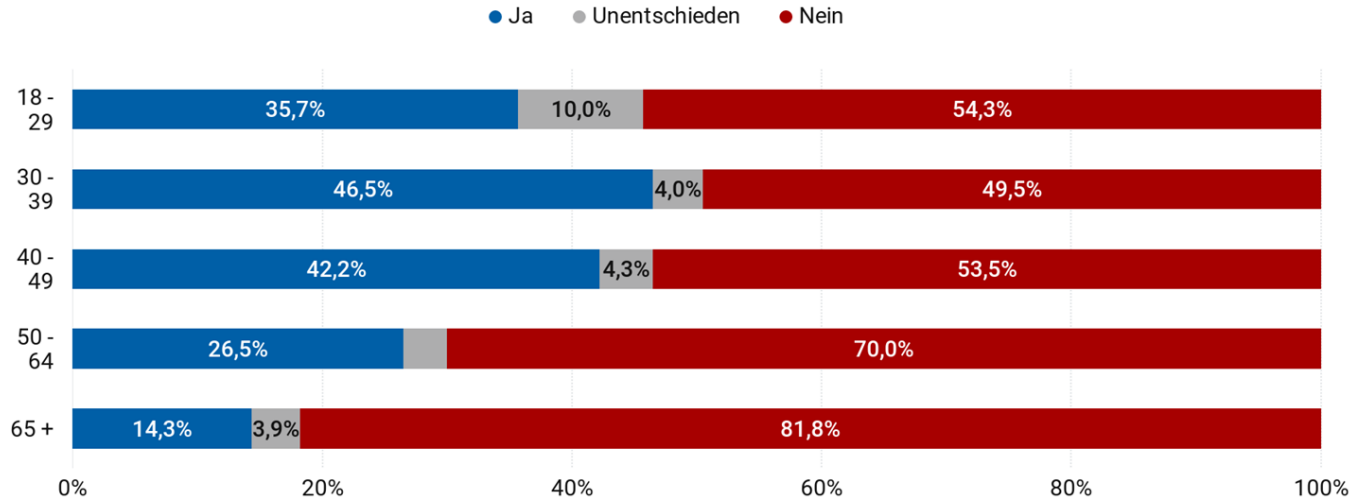
Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Auf die Schlafqualität hat die Nutzung einen leichten Einfluss.

Menschen mit **guter Schlafqualität** nutzen **eher seltener** die Snooze-Taste.

## Analyse Schlummern

Drücken Sie üblicherweise die Schlummertaste auf Ihrem Wecker / Handy, um noch ein paar Minuten weiterzuschlafen („snoozen“)? Ausgewertet nach Alter



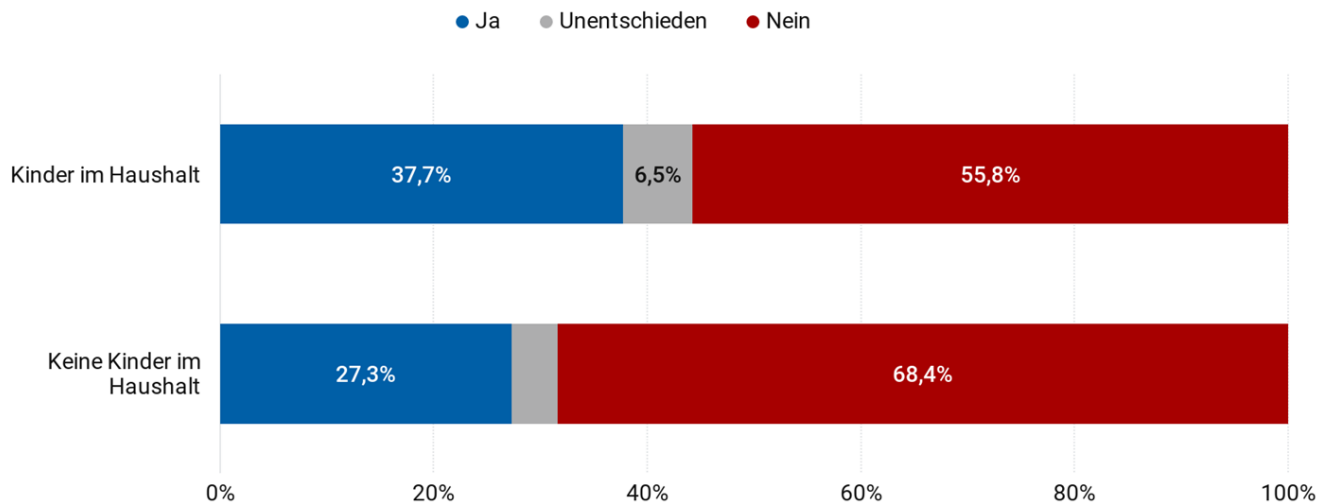
Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Das Alter hat einen Einfluss auf das Schlummerverhalten: besonders **ältere Personen** sind **keine Nutzer:innen** der Snooze-Taste.



## Analyse Schlummern

Drücken Sie üblicherweise die Schlummertaste auf Ihrem Wecker / Handy, um noch ein paar Minuten weiterzuschlafen („snoozen“)? Ausgewertet nach Kinder im Haushalt

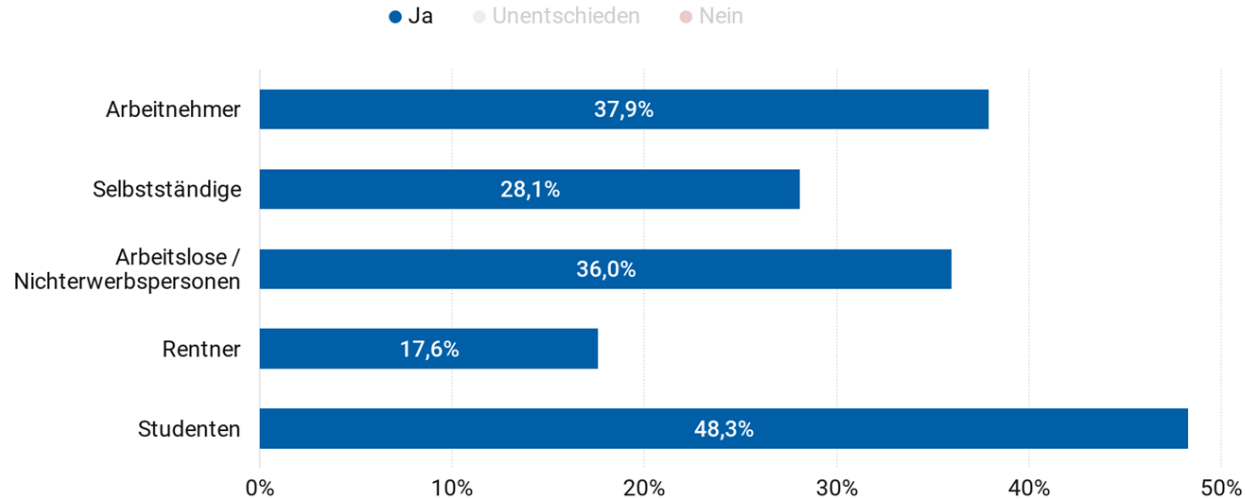


Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Personen **mit Kindern im Haushalt** drücken deutlich häufiger die Schlummertaste, als Personen **ohne Kinder**.

## Analyse Schlummern

Drücken Sie üblicherweise die Schlummertaste auf Ihrem Wecker / Handy, um noch ein paar Minuten weiterzuschlafen („snoozen“)? Ausgewertet nach Beschäftigungsstatus



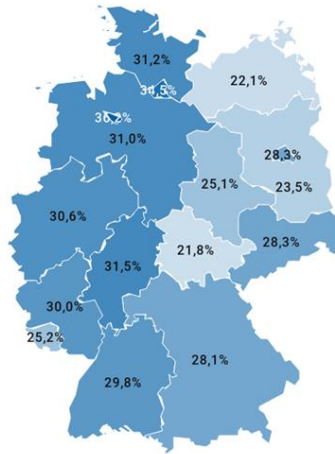
Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

**Student:innen** drücken unter allen Beschäftigungsgruppen **am häufigsten** die Schlummertaste.

# Analyse Schlummern

Drücken Sie üblicherweise die Schlummertaste auf Ihrem Wecker / Handy, um noch ein paar Minuten weiterzuschlafen („snoozen“)? Ausgewertet nach Bundesländer

- Ja
- Unentschieden
- Nein



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

**Schlummerer** sind besonders in den Stadtstaaten zu finden: Bremen und Hamburg liegen ganz vorn.

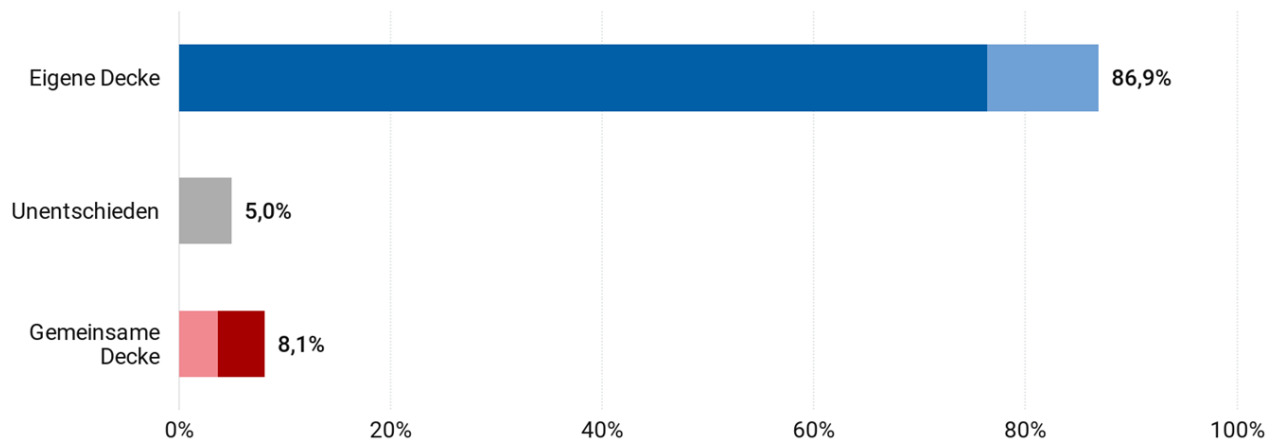
**Disziplin beim Aufstehen** beweisen Menschen aus Thüringen, Mecklenburg-Vorpommern und Brandenburg.

## Analyse

# Deckenaufteilung

Angenommen, Sie teilen sich ein Bett mit einer Partnerin / einem Partner: Würden Sie lieber eine eigene oder lieber eine gemeinsame Decke haben?

● Eindeutig eigene Decke    ● Eher eigene Decke    ● Unentschieden    ● Eher gemeinsame Decke    ● Eindeutig gemeinsame Decke



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

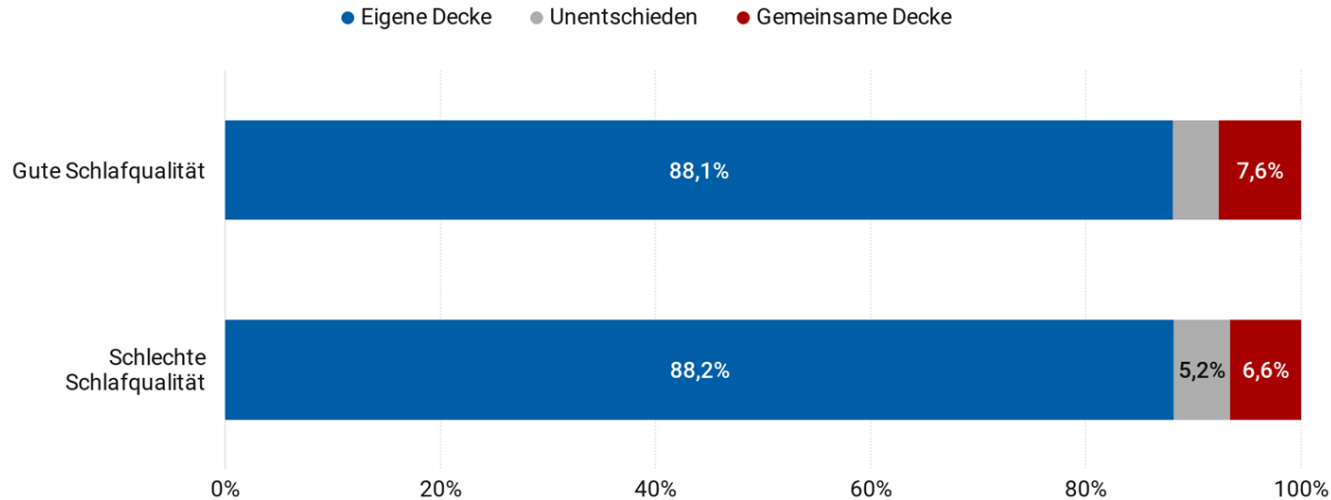
Rund neun von zehn Deutschen schlafen **unter einer eigenen Decke**.

Die meisten Befragten sind auch nicht für Kompromisse zu haben: Personen, die **eine eindeutige Antwort** geben, sind mit 81 Prozent **klar in der Überzahl**.

## Analyse

# Deckenaufteilung

Angenommen, Sie teilen sich ein Bett mit einer Partnerin / einem Partner: Würden Sie lieber eine eigene oder lieber eine gemeinsame Decke haben?



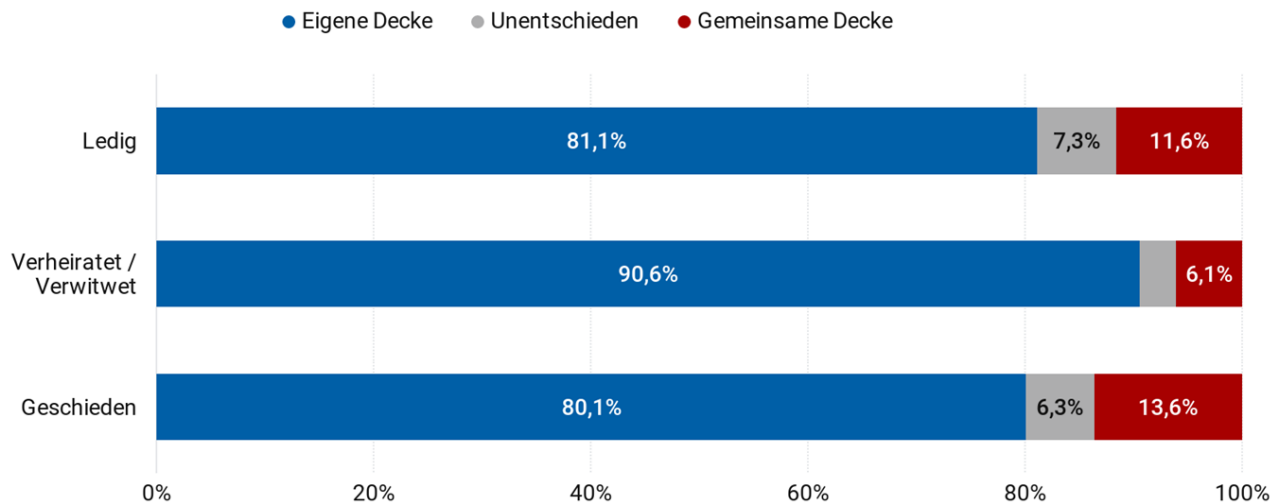
Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

Auf die Schlafqualität  
hat die Deckenaufteilung  
**dagegen kaum Einfluss.**

## Analyse

# Deckenaufteilung

Angenommen, Sie teilen sich ein Bett mit einer Partnerin / einem Partner: Würden Sie lieber eine eigene oder lieber eine gemeinsame Decke haben? Ausgewertet nach Familienstand



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

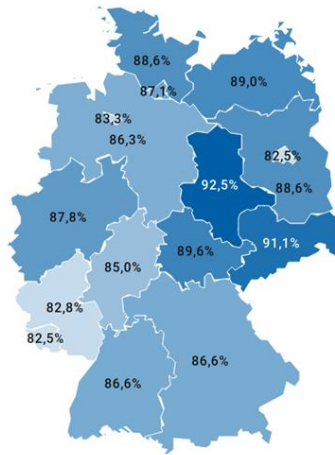
Personen, die verheiratet oder verwitwet sind, bevorzugen eher eine **eigene Decke** als ledige und geschiedene Personen.

## Analyse

# Deckenaufteilung

Angenommen, Sie teilen sich ein Bett mit einer Partnerin / einem Partner: Würden Sie lieber eine eigene oder lieber eine gemeinsame Decke haben? Ausgewertet nach Bundesländer

- Eigene Decke
- Unentschieden
- Gemeinsame Decke



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.001 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

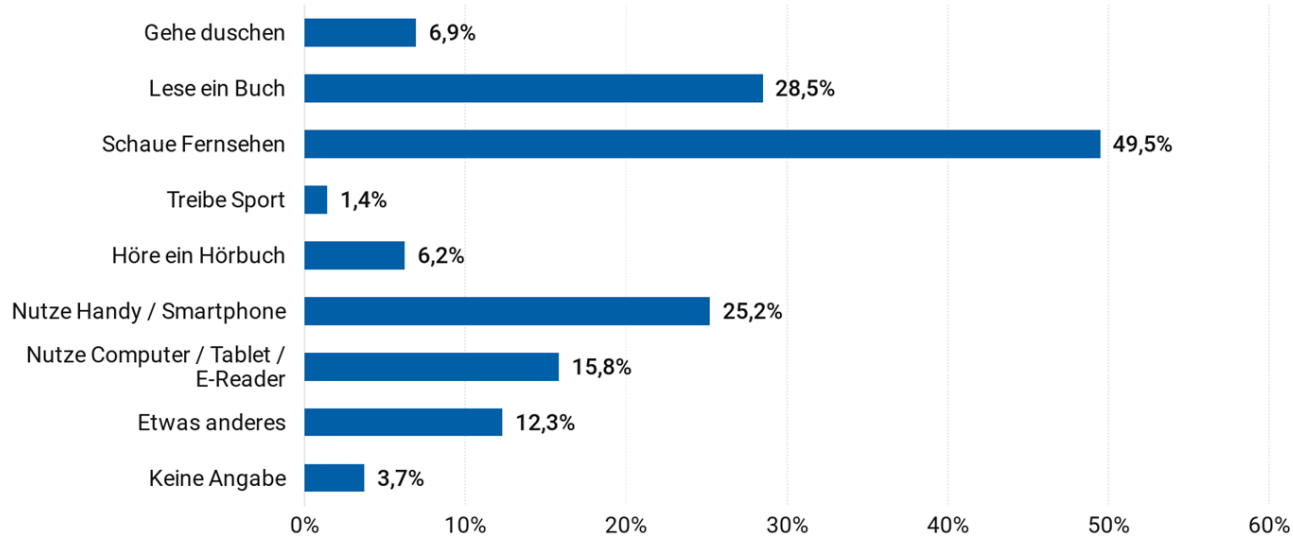
Auf eine **eigene Decke** wird besonders in Sachsen-Anhalt, Sachsen und Thüringen bestanden.

**Geteilt** wird am liebsten in Bremen, Rheinland-Pfalz und im Saarland.

## Analyse

# Abendroutine

Was tun Sie am liebsten, bevor Sie schlafen gehen?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

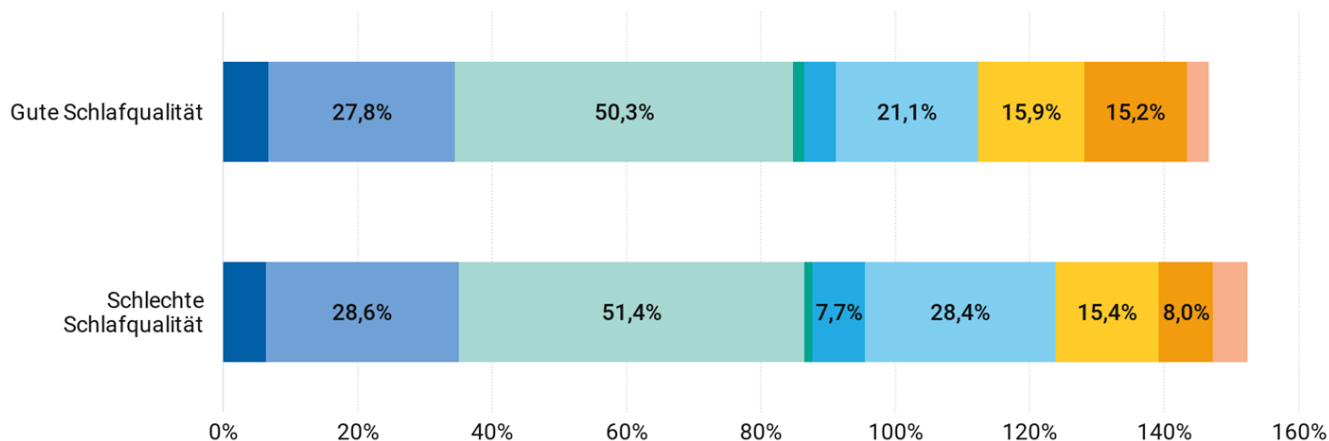
Fast jede:r Zweite schaut vor dem Schlafengehen **Fernsehen**. Jeweils ein Viertel **liest** entweder oder **nutzt das Handy**.



## Analyse Abendroutine

Was tun Sie am liebsten, bevor Sie schlafen gehen?

● Gehe duschen ● Lese ein Buch ● Schauen Fernsehen ● Treibe Sport ● Höre ein Hörbuch ● Nutze Handy / Smartphone  
● Nutze Computer / Tablet / E-Reader ● Etwas anderes ● Keine Angabe



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

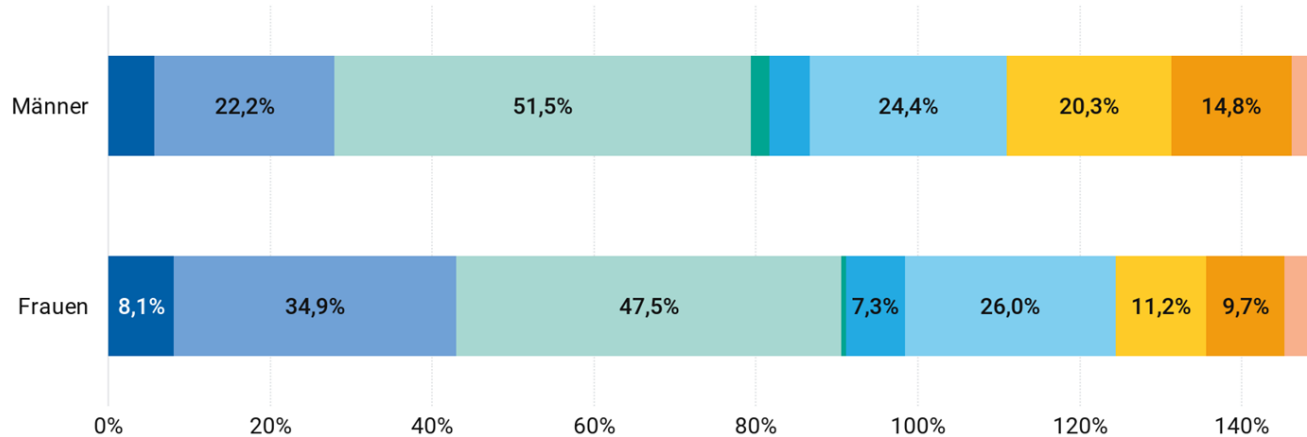
Civey

Zwischen den Personengruppen mit unterschiedlicher Schlafqualität gibt es dabei nur einen großen Unterschied: Menschen mit **schlechter Schlafqualität** nutzen häufiger das **Handy**, Personen mit **guter Schlafqualität** machen häufiger **etwas anderes**.

## Analyse Abendroutine

Was tun Sie am liebsten, bevor Sie schlafen gehen? Ausgewertet nach Geschlecht

● Gehe duschen ● Lese ein Buch ● Schauere Fernsehen ● Treibe Sport ● Höre ein Hörbuch ● Nutze Handy / Smartphone  
● Nutze Computer / Tablet / E-Reader ● Etwas anderes ● Keine Angabe



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

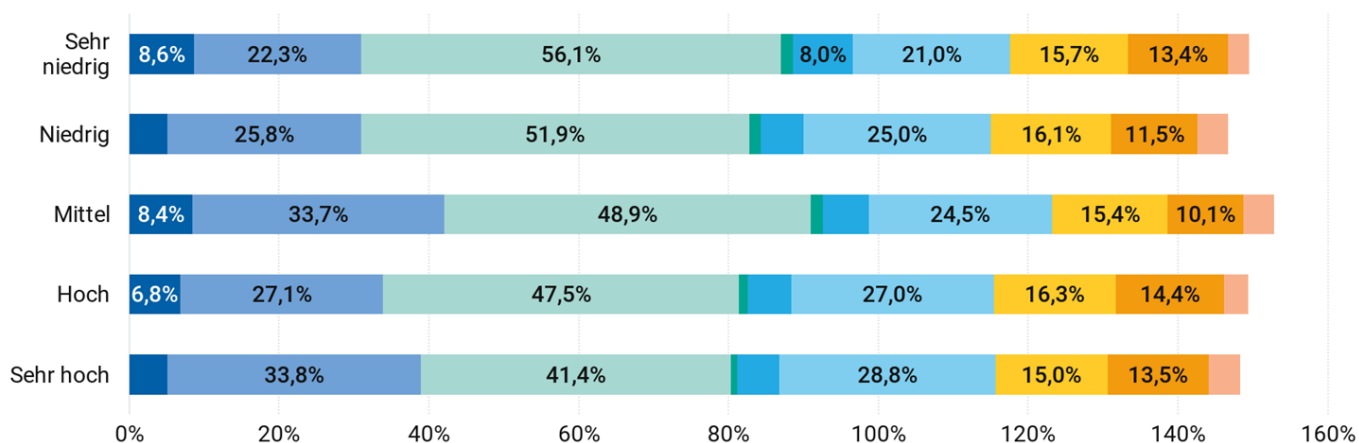
Frauen **lesen** häufiger ein Buch vor dem Zubettgehen, Männer schauen eher **Fernsehen** oder **nutzen den Computer**.

# Analyse

## Abendroutine

Was tun Sie am liebsten, bevor Sie schlafen gehen? Ausgewertet nach Bevölkerungsdichte

● Gehe duschen ● Lese ein Buch ● Schauen Fernsehen ● Treibe Sport ● Höre ein Hörbuch ● Nutze Handy / Smartphone  
● Nutze Computer / Tablet / E-Reader ● Etwas anderes ● Keine Angabe



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,5% | Stichprobengröße: 5.002 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 10.11.23 | Mittelwerte Quartale

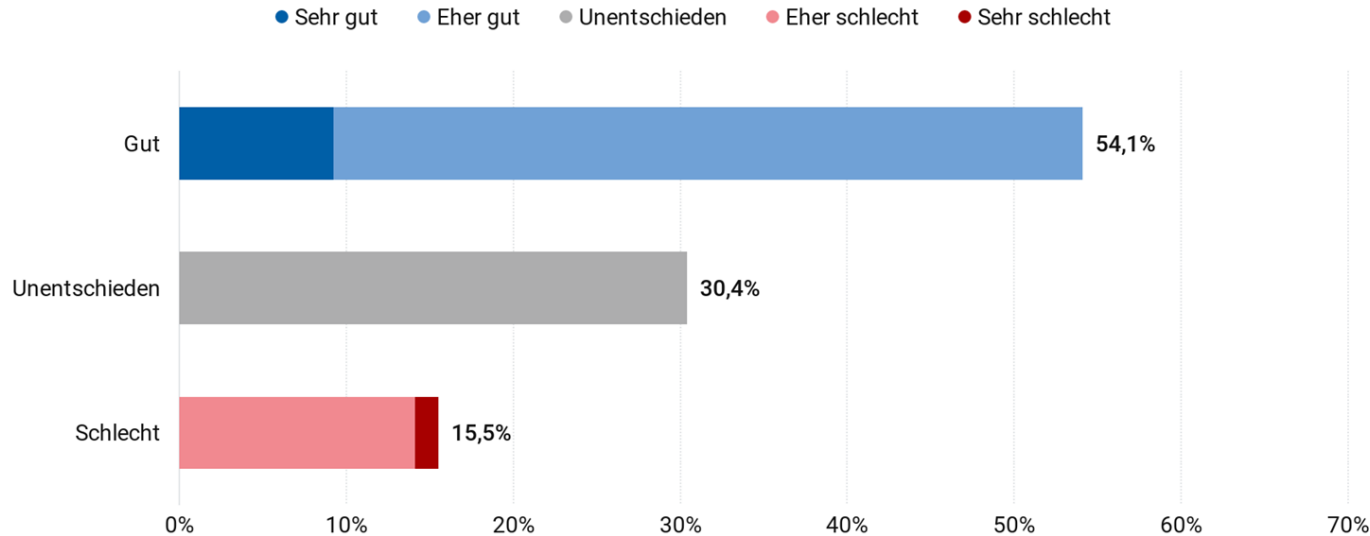
In urbanen Regionen wird eher **gelesen**, während in ländlichen Regionen häufiger der **Fernseher** vor dem Schlafengehen läuft.

# Im Hotel

## Analyse

# Schlafqualität im Hotel

Wie beurteilen Sie Ihre Schlafqualität, wenn Sie in einem Hotel schlafen?  Hotelgäste (mind. jährlich)



Statistischer Fehler: 3,1% | Stichprobengröße: 2.513 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

Jede:r zweite Hotelgast, der mindestens einmal jährlich in Hotels schläft, beurteilt die eigene Schlafqualität dort als **gut**.

Ein Drittel dieser Gruppe ist **unentschieden**, während nur wenige die Schlafqualität als **schlecht** bewerten.

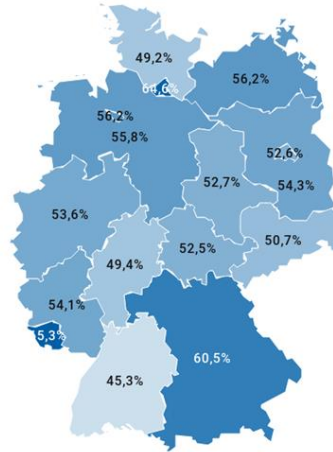
## Analyse

# Schlafqualität im Hotel

Wie beurteilen Sie Ihre Schlafqualität, wenn Sie in einem Hotel schlafen? Ausgewertet nach Bundesländer

🔗 Hotelgäste (mind. jährlich)

- Gut
- Unentschieden
- Schlecht



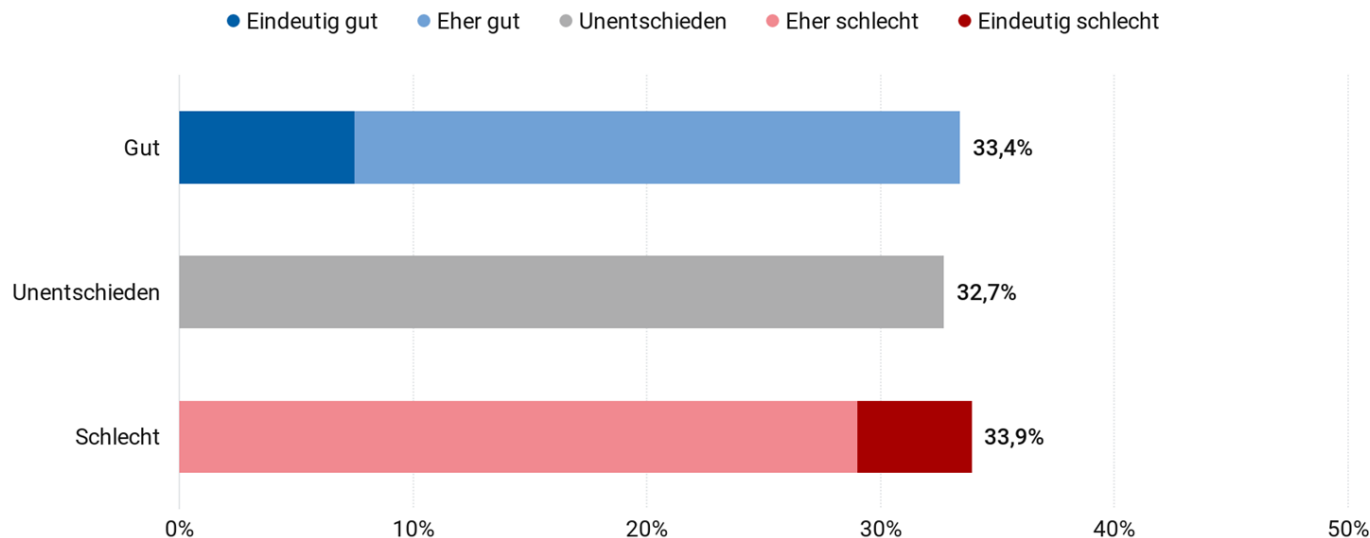
Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,1% | Stichprobengröße: 2.513 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

Es sticht heraus, wie **gut** Saarländer:innen, Hamburger:innen und Menschen aus Bayern ihre Schlafqualität im Hotel bewerten.

## Analyse

# Schlafen an neuen Orten

Schlafen Sie eher gut oder eher schlecht, wenn Sie das erste Mal an einem neuen Ort schlafen?  Hotelgäste (mind. jährlich)



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,1% | Stichprobengröße: 2.514 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

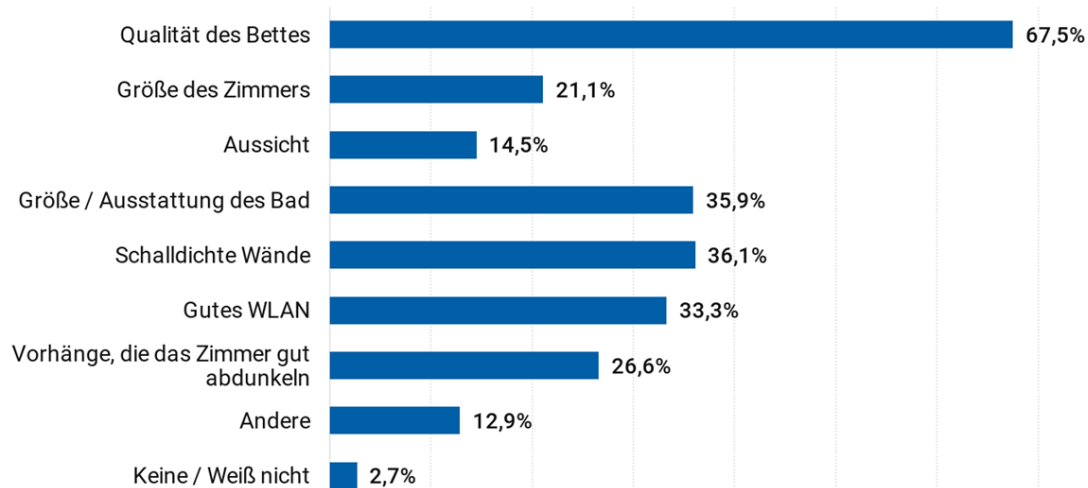
An neuen Orten wird die Schlafqualität **deutlich negativer** eingeschätzt. Es zeigt sich ein geteiltes Meinungsbild.

Nur ein Drittel bewertet den Schlaf **gut**, ein Drittel bleibt **unentschieden** und ein Drittel bewertet **schlecht**.

## Analyse Hotelwahl

Welche Aspekte sind Ihnen in Bezug auf das Hotelzimmer besonders wichtig, wenn Sie ein Hotel wählen?

🕒 Hotelgäste (mind. jährlich)



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,1% | Stichprobengröße: 2.519 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

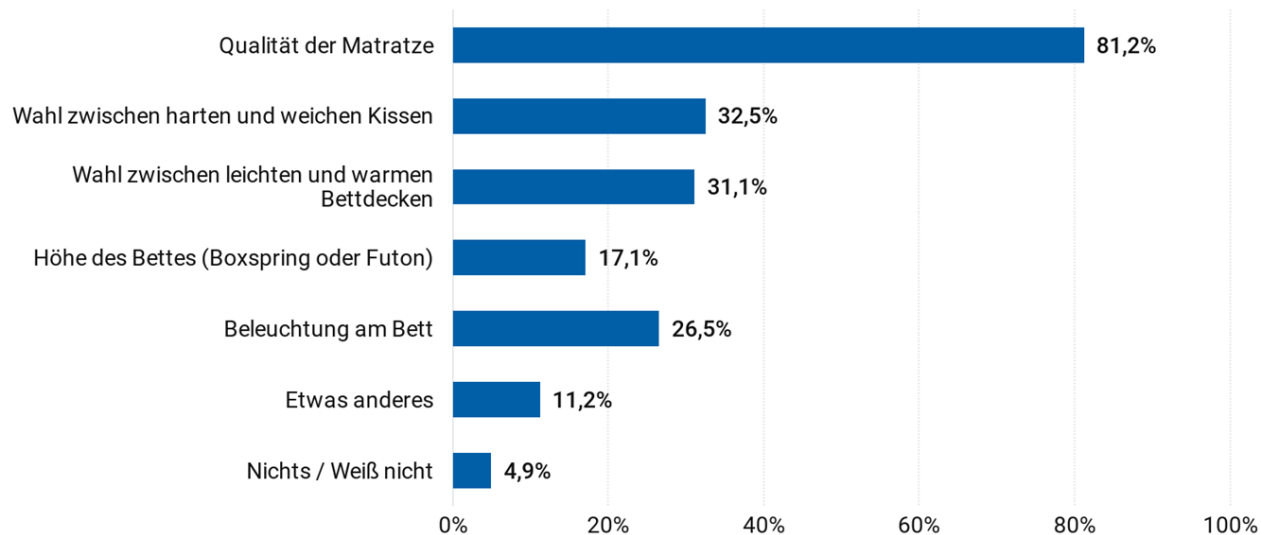
Bei der Wahl des Hotels sagen zwei von drei Hotelgästen, dass die **Qualität des Bettes** besonders wichtig ist. Der Schlaf hat bei einer Hotelübernachtung also den höchsten Stellenwert.

Danach folgen **schalldichte Wände**, was auch zur Schlafqualität beiträgt und die **Größe und Ausstattung des Badezimmers**. **Gutes WLAN** komplettiert die Top-4.



## Analyse Hotelbetten

Was ist Ihnen bei einem Hotelbett besonders wichtig? ⓘ Hotelgäste (mind. jährlich)



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,1% | Stichprobengröße: 2.517 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

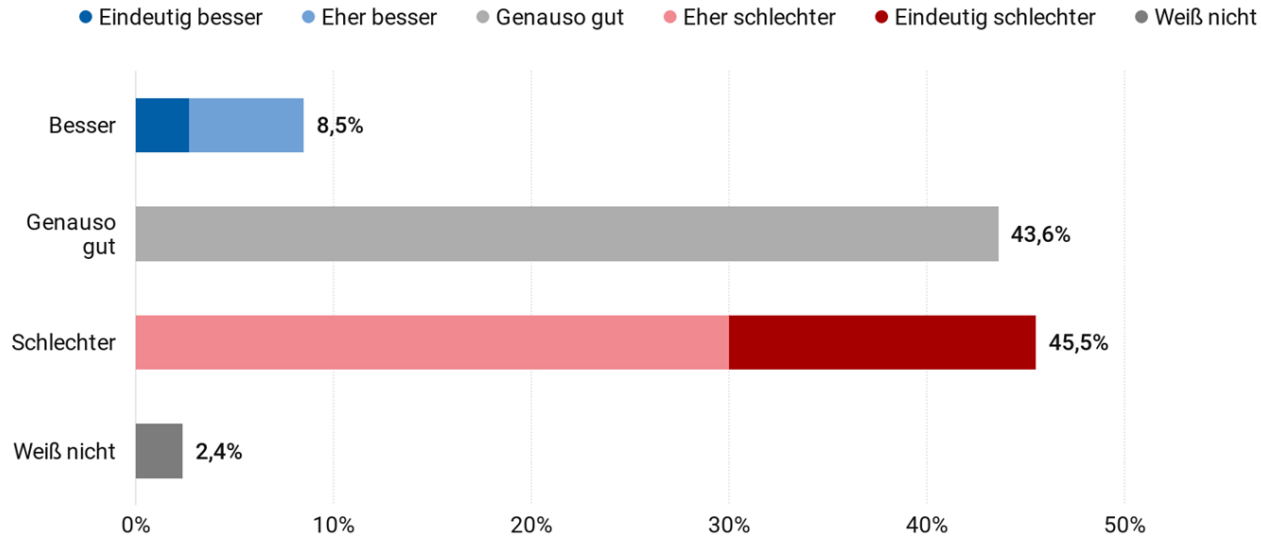
Die **Qualität der Matratze** ist für Hotelgäste bei Hotelbetten von überragender Bedeutung. Vier von fünf Befragten geben die **Matratzenqualität** als besonders wichtig an.

Danach folgt die **Möglichkeit der Kissen- und der Deckenauswahl**.

## Analyse

# Vergleich zwischen Hotel und Zuhause

Schlafen Sie im Allgemeinen im Hotel eher besser oder eher schlechter als zuhause?  Hotelgäste (mind. jährlich)



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,1% | Stichprobengröße: 2.520 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

Vier von zehn Hotelgästen schlafen im Hotel **genauso gut wie zu Hause**. Jede:r Zehnte schläft **besser**.

Demgegenüber stehen aber auch fast die Hälfte der Befragten, die im Hotel **schlechter als zu Hause** schlafen.

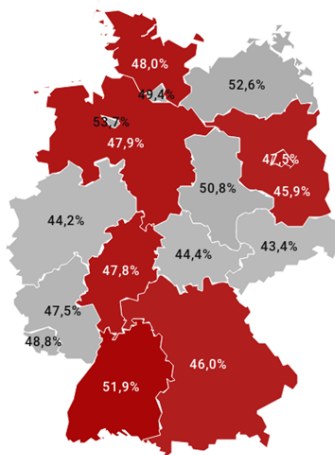
## Analyse

# Vergleich zwischen Hotel und Zuhause

Schlafen Sie im Allgemeinen im Hotel eher besser oder eher schlechter als zuhause? Ausgewertet nach Bundesländer

🔗 Hotelgäste (mind. jährlich)

- Besser
- Genauso gut
- Schlechter
- Weiß nicht



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,1% | Stichprobengröße: 2.517 | Befragungszeitraum: 08.11.23 - 15.11.23 | Mittelwerte Quartale

In Baden-Württemberg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen schlafen die Menschen eher **schlechter** im Hotel als zu Hause, während sie in Bremen, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg am häufigsten **genauso gut** schlafen.

# 3

## **Methodik und Kontakt**

Schlafstudie

# Befragungssteckbrief

## **Befragungszeitraum**

Einzelbefragung im November 2023

## **Befragte Grundgesamtheit**

Bundesdeutsche Gesamtbevölkerung ab 18 Jahren  
Personen, die mindestens einmal im Jahr im Hotel  
übernachten

## **Stichprobengröße**

Zwischen 2.500 (Personen, die mindestens einmal im Jahr im Hotel übernachten) und 5.000 (Bundesdeutsche Gesamtbevölkerung ab 18 Jahren) Personen.  
Die Ergebnisse sind aufgrund von Quotierungen und Gewichtungen repräsentativ unter Berücksichtigung der jeweils ausgewiesenen statistischen Fehler. Die statistischen Angaben entnehmen Sie bitte den jeweiligen Umfragen.





# Methodische Hinweise

## Über Civey

In einer Welt voller Wandel schafft Civey Orientierung und liefert Antworten auf die Fragen unserer Zeit. Dafür geht das Berliner Tech-Unternehmen seit 2015 neue Wege in der Markt- und Meinungsforschung: Mit intelligenten Datenlösungen und Leidenschaft für Veränderungen erklären, beraten und unterstützen wir unsere Kund:innen – und sind immer da, wenn es Fragen gibt.

Erfahren Sie mehr unter  
[www.civey.com/loesungen](http://www.civey.com/loesungen)

# Fragen?

Katrin Kleinhans

[Katrin.Kleinhans@whitbread.com](mailto:Katrin.Kleinhans@whitbread.com)