

A photograph of a bed with a dark headboard, two white pillows, and a dark blue textured pillow in the center. The bed is covered with a dark blue duvet. The text is overlaid on the image.

Premier Inn - Schlafstudie 2025

Studienergebnisse

Kernerkenntnisse



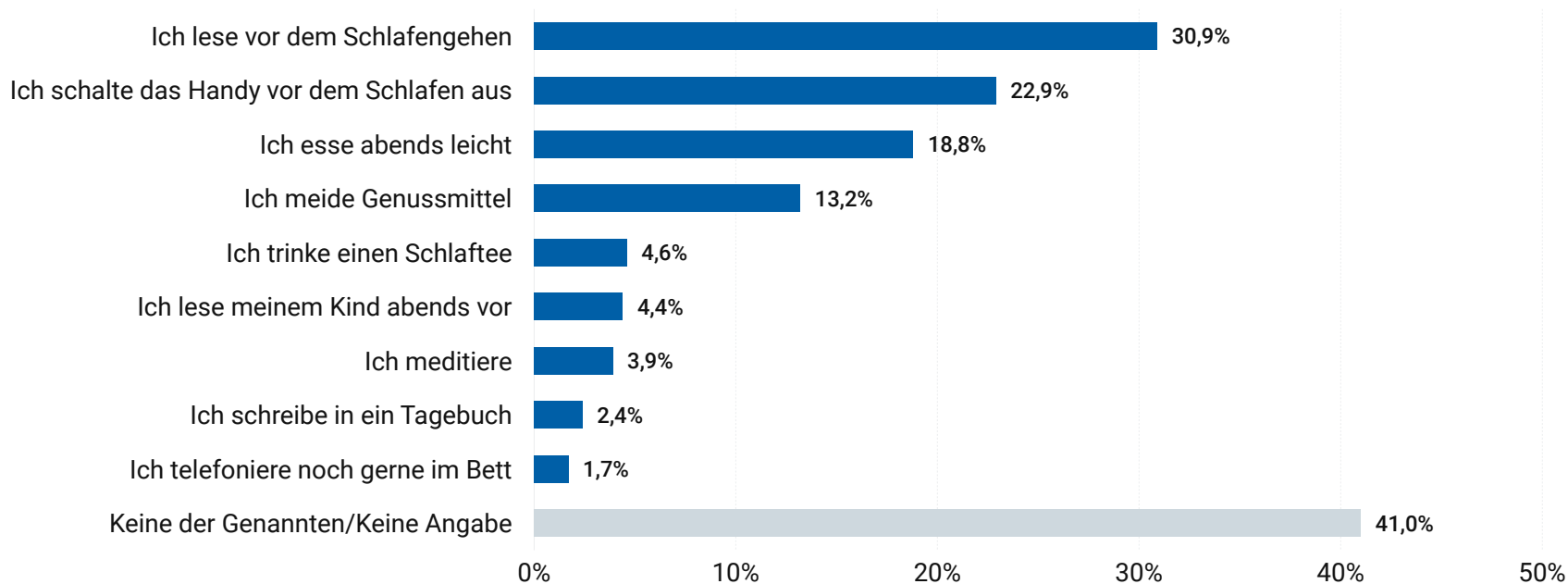
- **Abend- und Schlafrituale:** Rund drei von zehn Deutschen lesen vor dem Einschlafen, jede:r Vierte legt das Handy beiseite. Viele geben jedoch an, **keine festen Abendgewohnheiten** zu haben. Beim Schlafen selbst achten Befragte am häufigsten auf die richtige Schlaftemperatur.
- **Schlafprobleme weit verbreitet:** Jede:r Zweite muss nachts zur Toilette, etwa ein Viertel berichtet von Einschlafproblemen durch Grübeln, unruhigem Schlaf oder dem Gefühl, morgens nicht erholt zu sein.
- **Was guten Schlaf fördert:** Vier von zehn schlafen besonders gut in einem **frisch bezogenen Bett**. Auch **körperliche Aktivität** und ein **stressfreier Tag** tragen dazu bei, besser zu schlafen.
- **Ungeplante Nickerchen sind keine Seltenheit:** Rund zwei Drittel sind schon einmal beim Lesen, Fernsehen oder Hörbuch hören eingeschlafen. Auffällig: **In Berlin** passiert das besonders häufig **beim Arbeiten**, während **in Norddeutschland** eher **der Pärchenabend** zum Einschlafmoment wird.



- **Unterschiedliche Schlafumgebungen:** Das **wichtigste Objekt in der Schlafumgebung** ist für die Deutschen eine **eigene Decke für jede Person** (ca. 60%). Ein Fernseher gehört in Mecklenburg-Vorpommern häufiger als in jedem anderen Bundesland zur Schlafumgebung.

1. Abendgewohnheiten

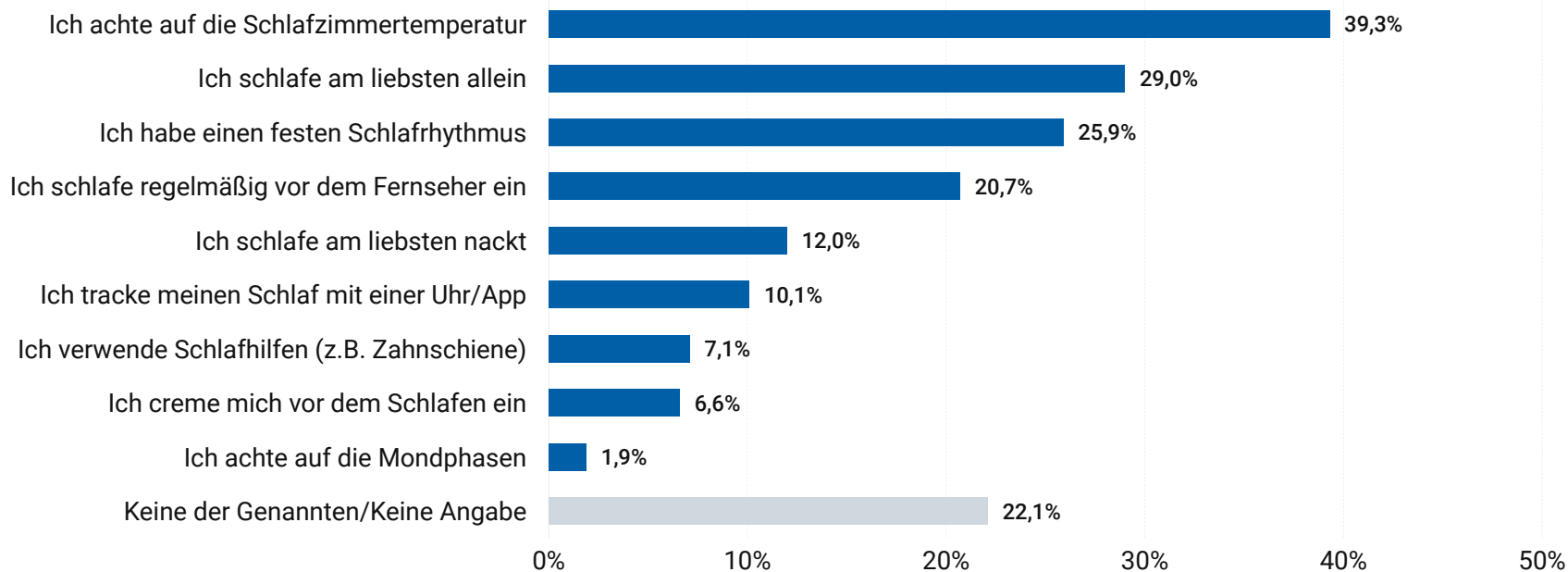
Welche dieser Aussagen treffen auf Sie / Ihre Abendgewohnheiten zu?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,8% | Stichprobengröße: 2.500 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25

2. Aussagen zu Schlafgewohnheiten

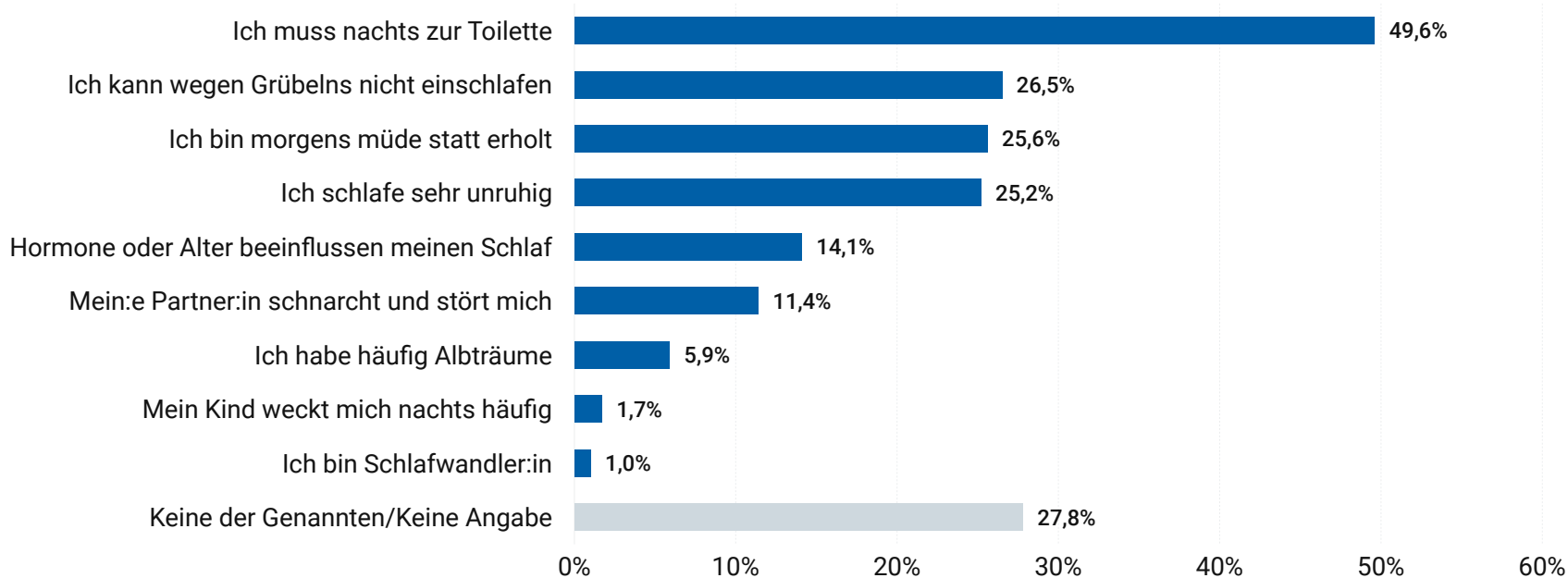
Welche dieser Aussagen treffen auf Sie / Ihre Schlafgewohnheiten zu?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,7% | Stichprobengröße: 2.500 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25

3. Schlafprobleme

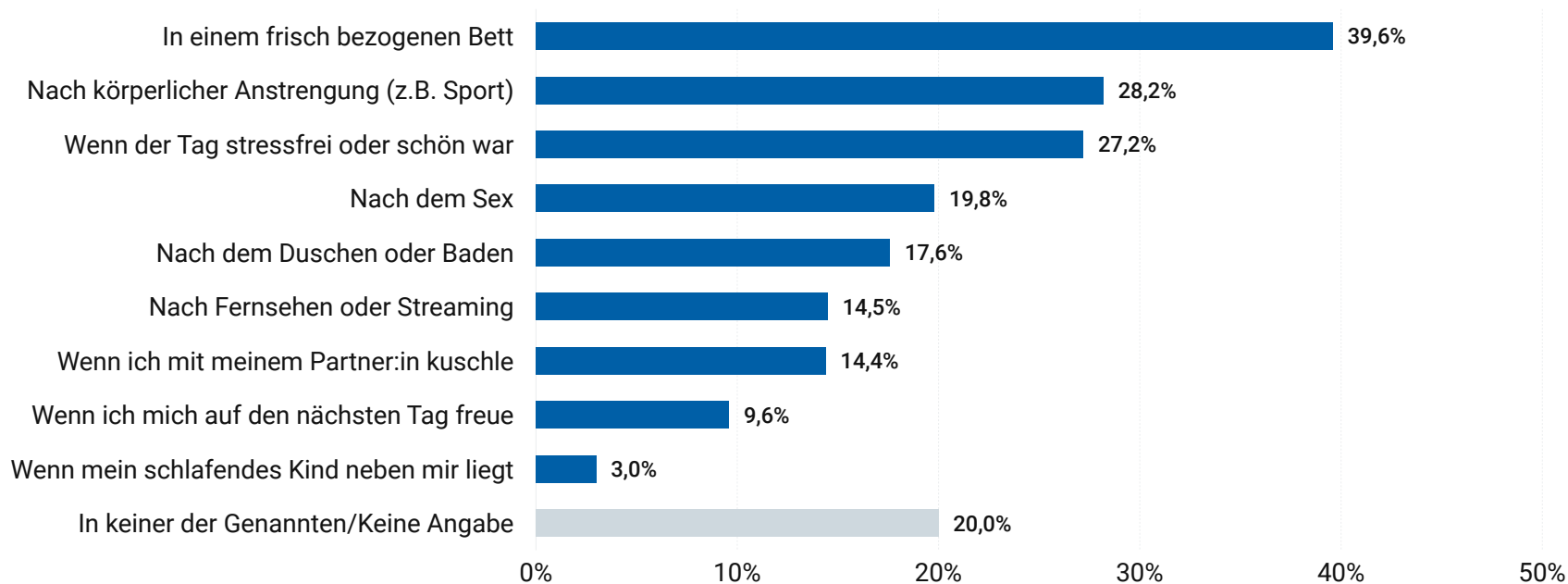
Welche dieser Schlafprobleme haben Sie?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,8% | Stichprobengröße: 2.500 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25

4. Situationen für besonders guten Schlaf

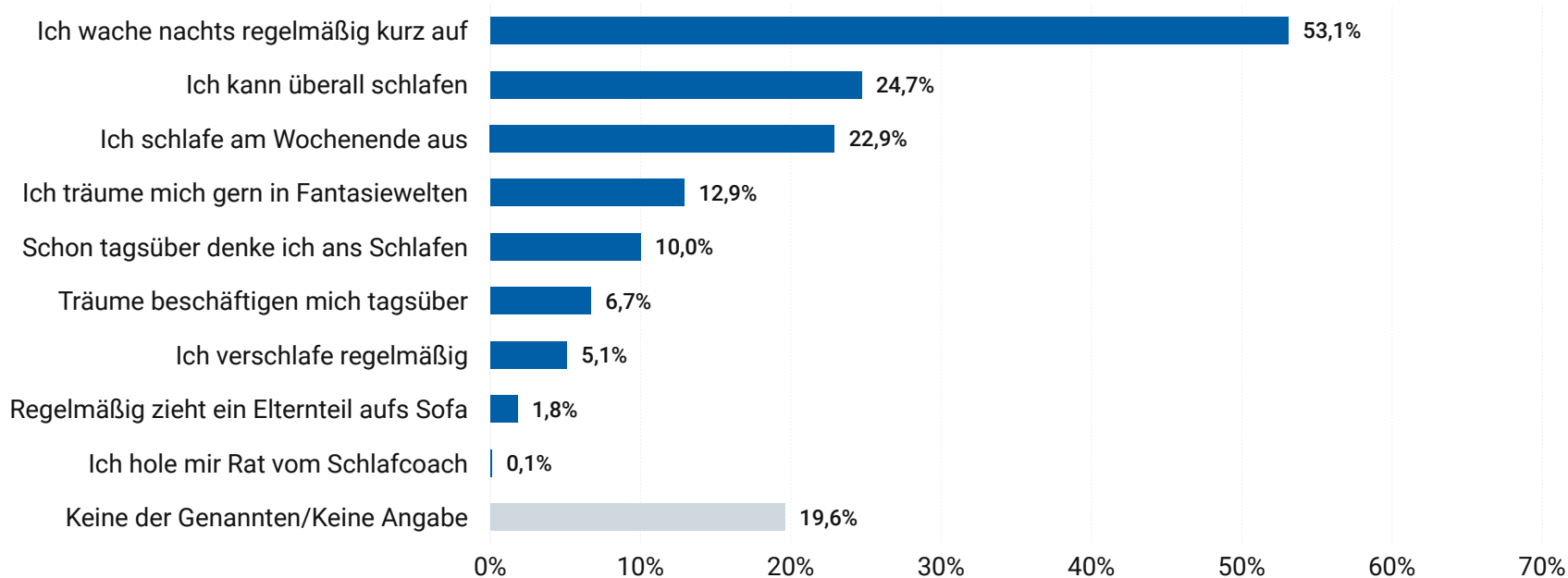
In welcher der folgenden Situationen schlafen Sie besonders gut ein?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,7% | Stichprobengröße: 2.500 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25

5. Aussagen zum Schlafverhalten

Welche dieser Aussagen zum Schlafverhalten treffen auf Sie zu?

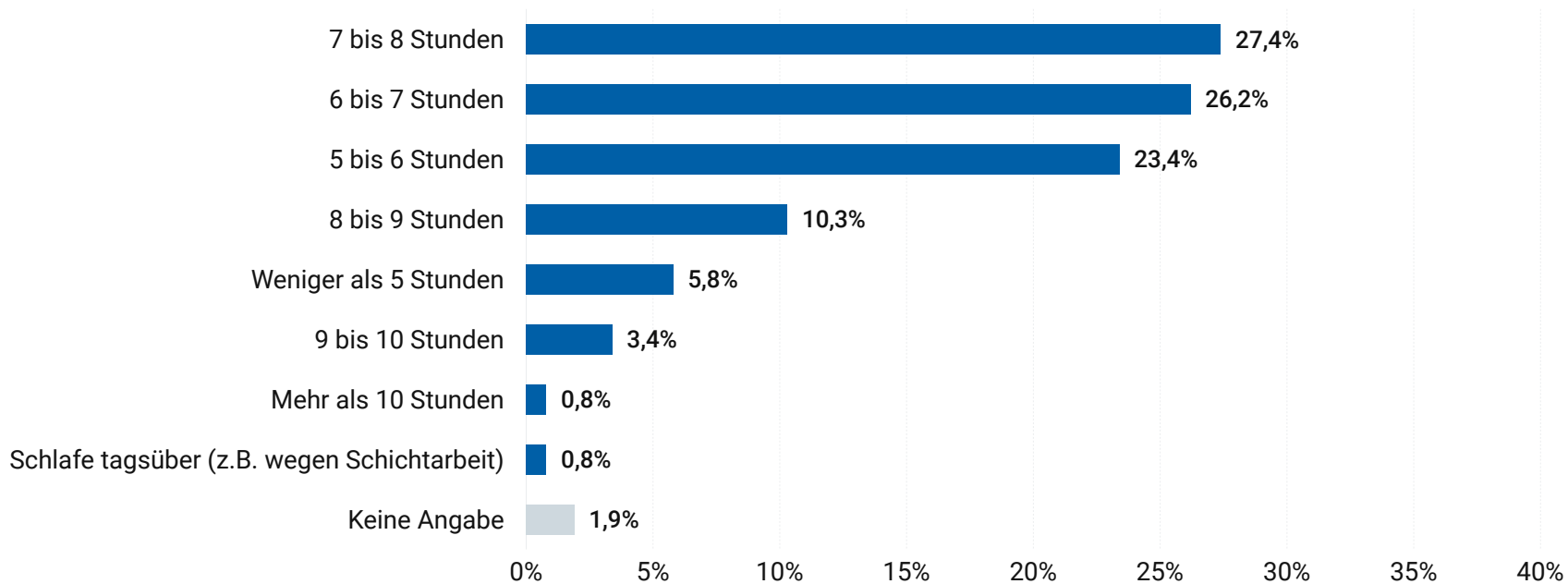


Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,7% | Stichprobengröße: 2.500 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25

Fragen mit Bundeslandauswertung

6. Durchschnittliche Schlafdauer unter der Woche

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

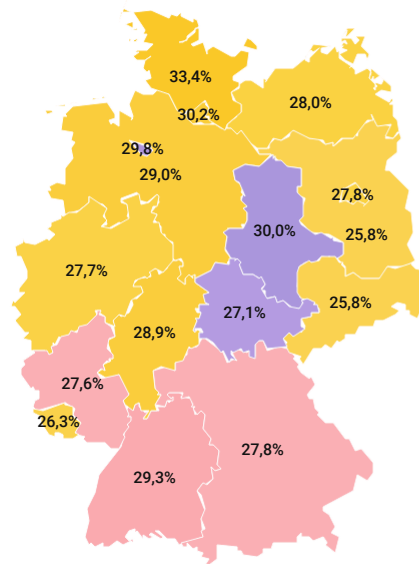


Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,6% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 11.10.25 - 13.10.25

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

📍 Höchstwert pro Region

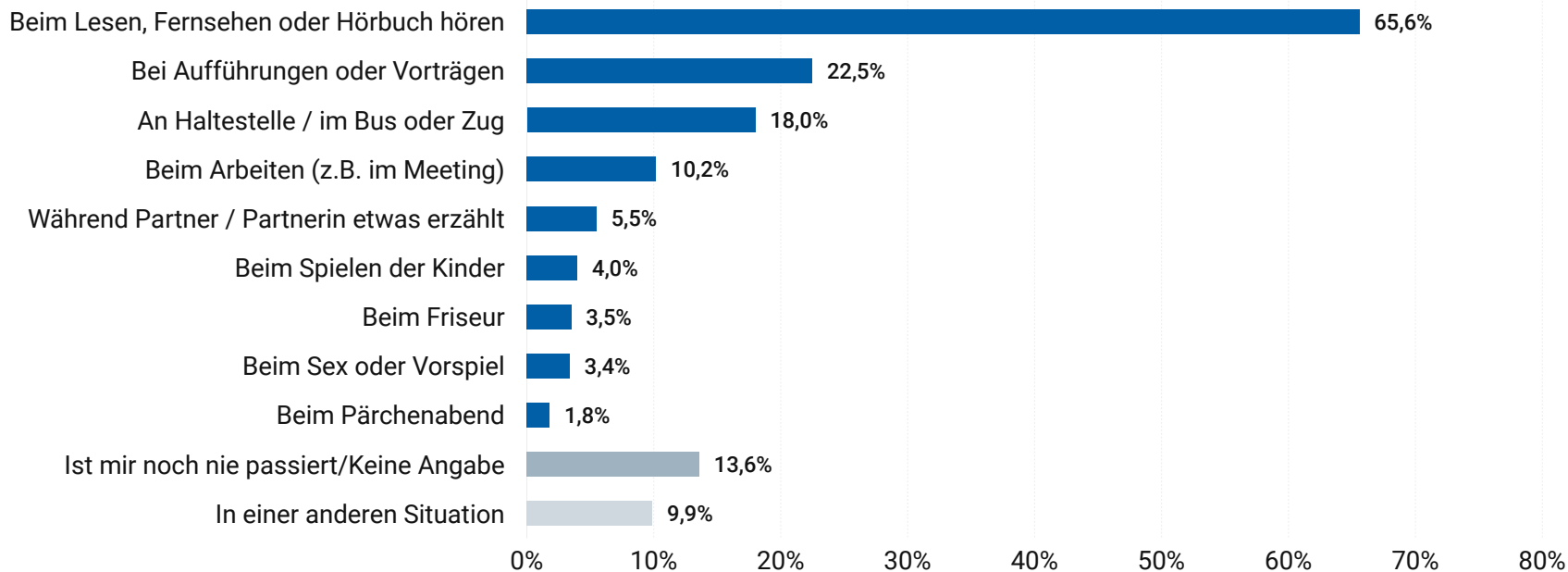
- 🔵 Weniger als 5 Stunden
- 🟡 5 bis 6 Stunden
- 🟠 6 bis 7 Stunden
- 🟡 7 bis 8 Stunden
- 🟠 8 bis 9 Stunden
- 🟡 9 bis 10 Stunden
- 🔵 Mehr als 10 Stunden
- 🟢 Schlafe tagsüber (z.B. wegen Schichtarbeit)
- 🔵 Keine Angabe



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,6% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 11.10.25 - 13.10.25 | Ausgewertet nach Bundesländer

7. Situationen, in denen ungewollt eingeschlafen wurde

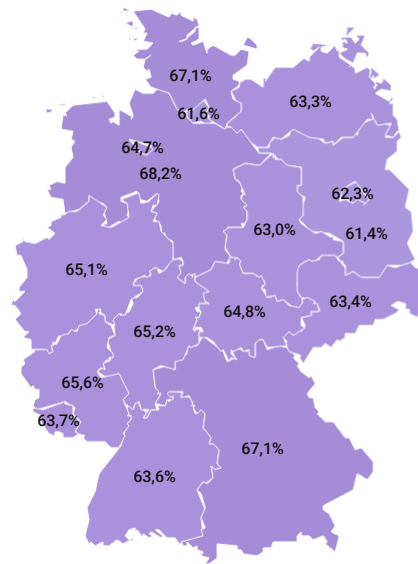
Wo oder wobei sind Sie schon einmal (ungewollt) eingeschlafen?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25

Situationen, in denen ungewollt eingeschlafen wurde - Auswertung nach Bundesland

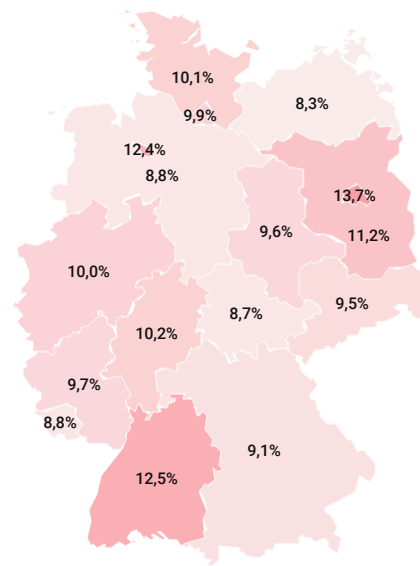
- **Höchstwert pro Region**
- Beim Lesen, Fernsehen...
- Beim Pärchenab...
- Während Partner /...
- Beim Friseur
- In einer anderen...
- Bei Aufführun...
- Beim Arbeiten...
- Beim Sex oder...
- An Haltestelle...
- Beim Spielen de...
- Ist mir noch nie...



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25 | Ausgewertet nach Bundesländer

Einschlafen beim Arbeiten - Auswertung nach Bundesland

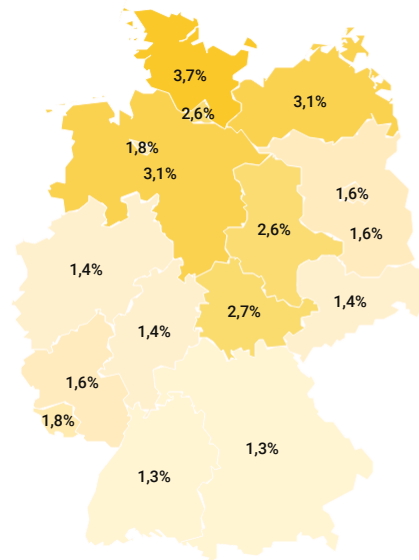
- Höchstwert pro Region
- Beim Lesen, Fernsehen...
- Beim Pärchenab...
- Während Partner /...
- Beim Friseur
- In einer anderen...
- Bei Aufführun...
- Beim Arbeiten...**
- Beim Sex oder...
- An Haltestelle...
- Beim Spielen de...
- Ist mir noch nie...



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25 | Ausgewertet nach Bundesländer

Einschlafen beim Pärchenabend - Auswertung nach Bundesland

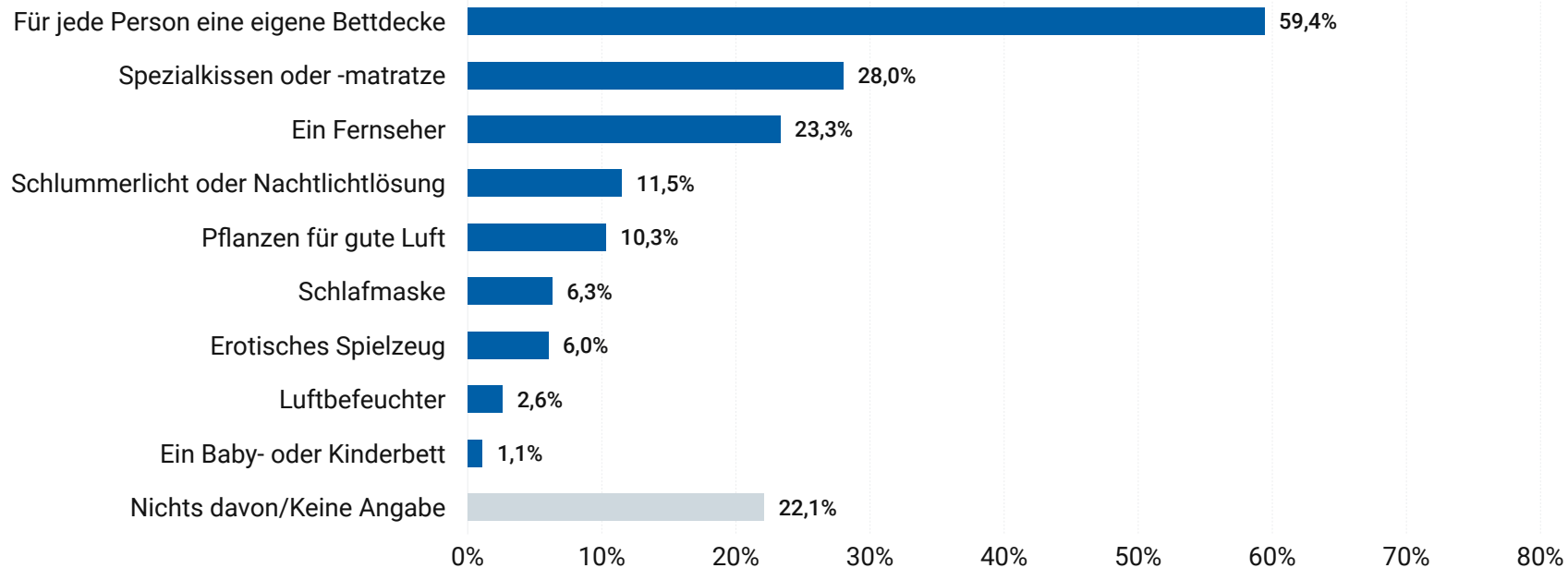
- Höchstwert pro Region
- Beim Lesen, Fernsehen...
- Beim Pärchenab...**
- Während Partner /...
- Beim Friseur
- In einer anderen...
- Bei Aufführun...
- Beim Arbeiten...
- Beim Sex oder...
- An Haltestelle...
- Beim Spielen de...
- Ist mir noch nie...



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25 | Ausgewertet nach Bundesländer

8. Objekte in der Schlafumgebung

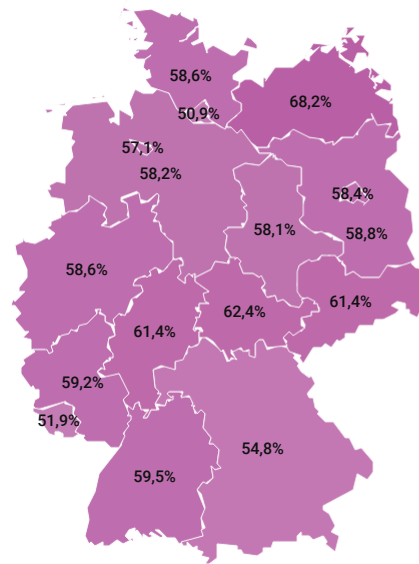
Welche dieser Objekte gehören zu Ihrer Schlafumgebung?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25

Objekte in der Schlafumgebung - Auswertung nach Bundesland

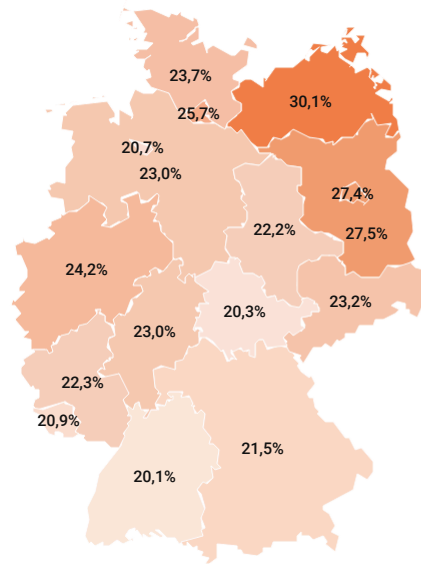
- 📍 **Höchstwert pro Region**
- 🟡 Schlafmas...
- 🟠 Erotisches Spielzeug
- 🟣 Für jede Person ein...
- 🟢 Pflanzen für gute Luft
- ⚪ Nichts davon/Kei...
- 🟦 Schlumme... oder...
- 🔴 Luftbefeuc...
- 🟠 Ein Fernseher
- 🟢 Spezialkis... oder -...
- 🟢 Ein Baby-oder...



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25 | Ausgewertet nach Bundesländer

Objekte in der Schlafumgebung - Auswertung nach Bundesland

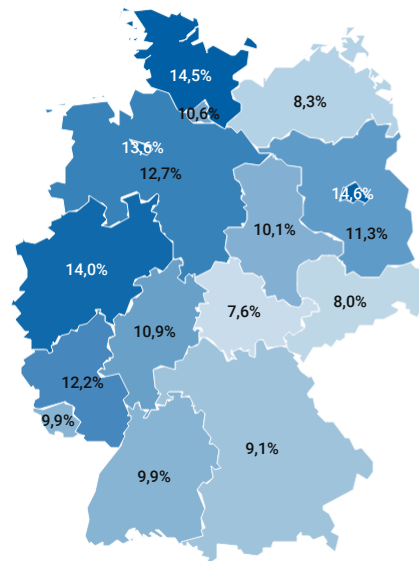
- Höchstwert pro Region
- Schlumme... oder...
- Schlafmas...
- Luftbefeuc...
- Erotisches Spielzeug
- **Ein Fernseher**
- Für jede Person ein...
- Spezialkis... oder -...
- Pflanzen für gute Luft
- Ein Baby- oder...
- Nichts davon/Kei...



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25 | Ausgewertet nach Bundesländer

Objekte in der Schlafumgebung - Auswertung nach Bundesland

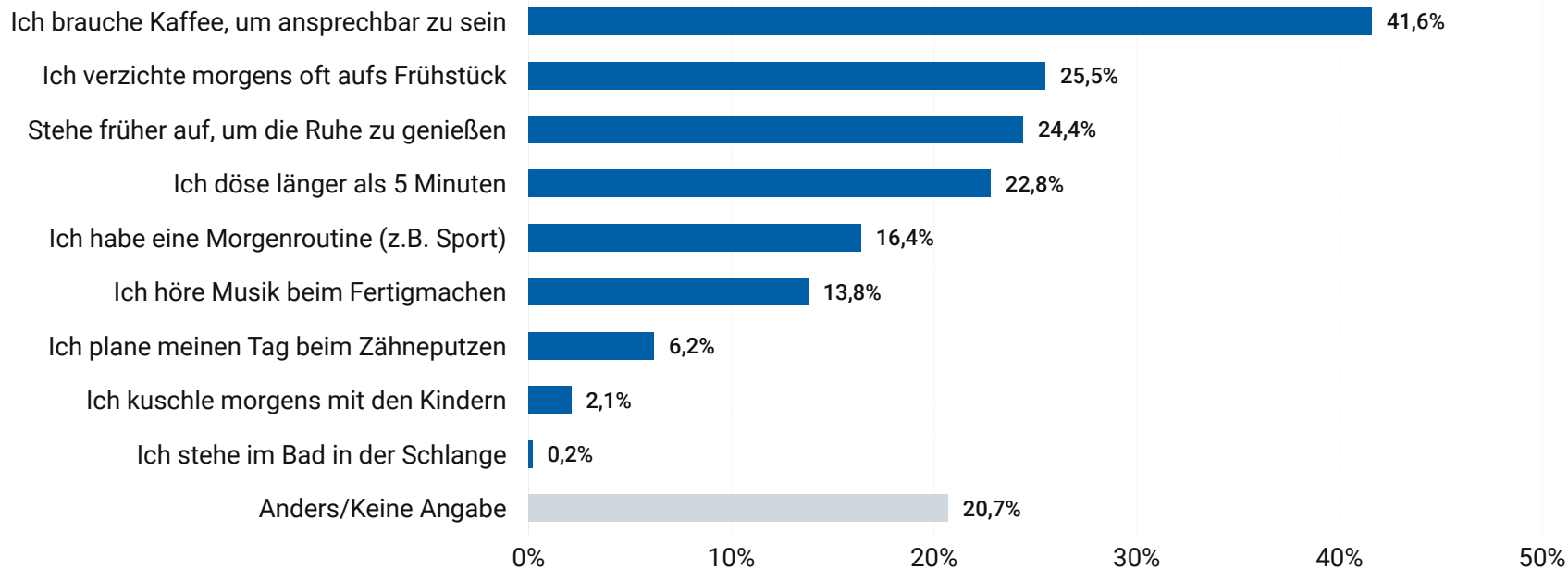
- Höchstwert pro Region
- Schlafmas...
- Erotisches Spielzeug
- Für jede Person ein...
- Pflanzen für gute Luft
- Nichts davon/Kei...
- Schlumme... oder...
- Luftbefeuc...
- Ein Fernseher
- Spezialkis... oder -...
- Ein Baby-oder...



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25 | Ausgewertet nach Bundesländer

9. Gewöhnliche Morgengestaltung

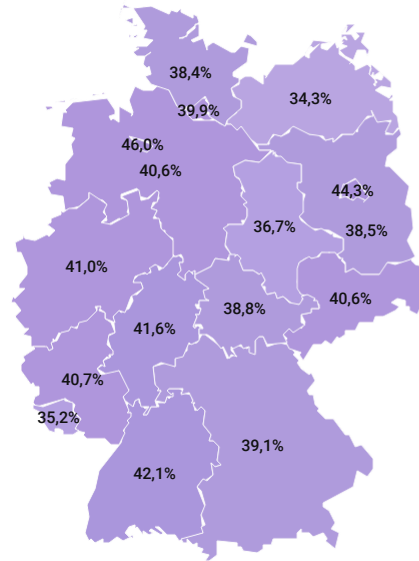
Wie gestalten Sie für gewöhnlich Ihren Morgen?



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25

Gewöhnliche Morgengestaltung - Auswertung nach Bundesland

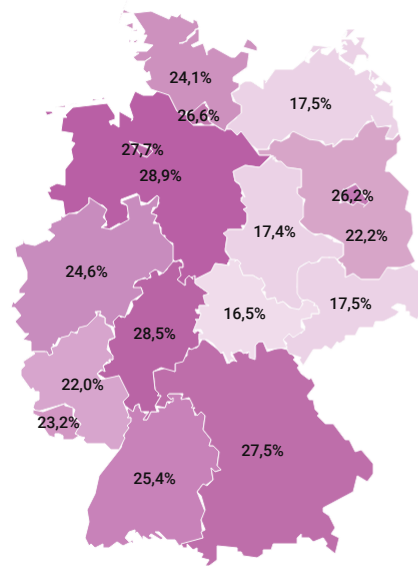
- 📍 **Höchstwert pro Region**
- 🔵 Stehe früher auf, um die...
- 🟡 Ich brauche Kaffee, um...
- 🟠 Ich döse länger als ...
- 🟢 Ich stehe im Bad in der...
- 🟣 Ich kuschle morgens...
- 🟠 Ich verzichte...
- 🟡 Ich plane meinen Ta...
- 🟢 Ich höre Musik bei...
- 🟠 Ich habe eine...
- 🟡 Anders/Ke...
- 🟠 Angabe



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25 | Ausgewertet nach Bundesländer

Gewöhnliche Morgengestaltung - Auswertung nach Bundesland

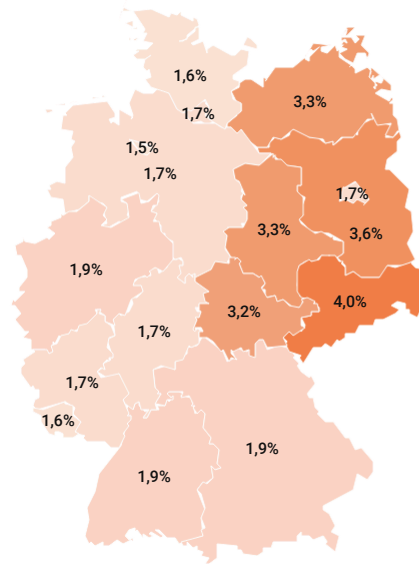
- Höchstwert pro Region
- Stehe früher auf, um die...
- Ich brauche Kaffee, um...
- Ich döse länger als ...
- Ich stehe im Bad in der...
- Ich kuschle morgens...
- **Ich verzichte...**
- Ich plane meinen Ta...
- Ich höre Musik bei...
- Ich habe eine...
- Anders/Ke... Angabe



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25 | Ausgewertet nach Bundesländer

Gewöhnliche Morgengestaltung - Auswertung nach Bundesland

- Höchstwert pro Region
- Ich brauche Kaffee, um...
- Ich stehe im Bad in der...
- Ich verzichte...
- Ich höre Musik bei...
- Anders/Ke... Angabe
- Stehe früher auf, um die...
- Ich döse länger als ...
- **Ich kuschle morgens...**
- Ich plane meinen Ta...
- Ich habe eine...



Mehrfachantwort möglich | Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,7% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 08.10.25 - 10.10.25 | Ausgewertet nach Bundesländer



Alle relevanten methodischen Informationen finden Sie im Tab „**Methodische Hinweise**“

Kontakt

Svenja Nolte

Senior Consultant

svenja.nolte@civey.com

+49 160 906 975 91

Wir beraten Sie gerne und zeigen Ihnen, wie Sie unsere Daten nutzen können, um Ihre Arbeit zu optimieren. Vereinbaren Sie jetzt einen unverbindlichen Termin mit Svenja Nolte, unserer Expertin.

Beratungstermin vereinbaren

Über Civey – Know more. Act better.

Wir gehen seit 2015 neue Wege, um schnell und verlässlich Antworten auf die Fragen unserer Zeit zu ermöglichen. Als Tech-Unternehmen für digitale Markt- und Meinungsforschung erheben und verbinden wir für Sie Daten zu einem “Bigger Picture”. Dabei messen wir Veränderungsprozesse in Ihren Stakeholdergruppen in Echtzeit. Als Vorreiter der Branche erkennen wir frühzeitig relevante Trends, machen Perspektiven sichtbar und schaffen Klarheit. Mit intelligenten Datenlösungen sowie unserer individuellen Beratung und Branchenexpertise ermöglichen wir Ihnen fundierte Entscheidungen in einer sich wandelnden Welt. Dabei verstehen wir uns als Ihr Wegbegleiter in Zeiten der Transformation.

Sie möchten auch etwas bewegen? Dann rufen Sie uns an **+49 30 120747060** oder mailen Sie uns an **beratung@civey.com**. Wir freuen uns auf unser Gespräch.

Methodische Hinweise

Befragungssteckbrief

Befragungszeitraum:

08.10. bis 10.10.2025

Befragte Grundgesamtheit (Stichprobengröße):

Bundesdeutsche Gesamtbevölkerung ab 18 Jahren (2.500 / 5.000)

Statistische Angaben bei Veröffentlichungen

Civey hat für Premier Inn vom 08.10. bis 10.10.2025 online 2.500 bzw. 5.000 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger ab 18 Jahren befragt. Die Ergebnisse sind aufgrund von Quotierungen und Gewichtungen repräsentativ unter Berücksichtigung des statistischen Fehlers von 3,8 (bei Stichprobengröße 2.500) bzw. 2,7 (bei Stichprobengröße 5.000) Prozentpunkten beim jeweiligen Gesamtergebnis. Weitere Informationen zur Methodik finden Sie [hier](#).

UNSER LEITFADEN FÜR ERFOLGREICHE PRESSEARBEIT (PDF)