

Appendix:

The Mannheim Dream questionnaire (MADRE): German version English version

The following pages include the German version and the English version of the MADRE. The questionnaire can be used for research purposes without obtaining an explicit permission. If the questionnaire is used please include the following reference (APA format):

Schredl, M., Berres, S., Klingauf, A., Schellhaas, S., & Göritz, A. (2014). The Mannheim Dream questionnaire (MADRE): Retest reliability, age and gender effects. *International Journal Of Dream Research*, 7(2). 141-147. doi:<http://dx.doi.org/10.11588/ijodr.2014.2.16675>

Please send questions and suggestions to:
Prof. Dr. Michael Schredl, Sleep laboratory, Central Institute of
Mental Health, PO Box 122120, 68072 Mannheim, Germany.
Email: Michael.Schredl@zi-mannheim.de

Traumfragebogen (MADRE)

Der Fragebogen zielt darauf ab, einen guten Überblick über die verschiedenen Aspekte des Traumerlebens zu erhalten.

Die Bearbeitung dauert etwa 5 bis 10 Minuten.

Bitte nehmen Sie sich Zeit, die Fragen gewissenhaft und vollständig zu beantworten.

Alter: ____ Jahre

Geschlecht: männlich weiblich

Beruf / Studiengang : _____

1. Wie oft erinnern Sie sich in letzter Zeit (einige Monate) an Ihre Träume?

- fast jeden Morgen
- mehrmals die Woche
- etwa einmal die Woche
- 2-3mal im Monat
- etwa einmal im Monat
- weniger als einmal im Monat
- gar nicht

2. Wie gefühlsintensiv sind Ihre Träume?

- | | | | | |
|-----------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Gar nicht
intensiv | Eher nicht
intensiv | Teils teils | Eher
intensiv | Sehr
intensiv |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

3. Wie ist die durchschnittliche Stimmung in Ihren Träumen?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Sehr
negativ | Eher
negativ | Neutral | Eher
positiv | Sehr
positiv |
| <input type="radio"/> |

4. Haben Sie in letzter Zeit (einige Monate) Alpträume gehabt?

Definition: Alpträume sind Träume mit starken negativen Emotionen, die dazu führen, dass man aufwacht. Die Handlung des Traumes wird nach dem Aufwachen gut erinnert.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> mehrmals die Woche | <input type="radio"/> etwa 2-4mal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal die Woche | <input type="radio"/> etwa einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> 2-3mal im Monat | <input type="radio"/> weniger als einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal im Monat | <input type="radio"/> nie |

5. Falls Sie zur Zeit Alpträume haben, wie belastend empfinden sie diese?

- | | | | | |
|------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Gar nicht
belastend | Eher nicht
belastend | Teilweise
belastend | Eher
belastend | Sehr
belastend |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6. Haben Sie wiederkehrende Albträume, die sich auf eine Situation beziehen, die Sie in der Realität erlebt haben?

- Ja Nein

7. Wie viel Prozent Ihrer Albträume sind wiederkehrende Albträume?

____ %

8. Wie oft haben Sie in Ihrer Kindheit (6-12 Jahre) Albträume erlebt?

- mehrmals die Woche etwa 2-4mal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa einmal im Jahr
 2-3mal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal im Monat nie

9. Bitte geben Sie die Themen der Albträume in Ihrer Kindheit an:

10. Wie oft erleben Sie luzide Träume (siehe Definition)?

Definition: Beim luziden Träumen ist man sich während des Traumes bewusst, dass man träumt. So kann es sein, dass man bewusst aufwachen oder die Handlungen aktiv beeinflussen kann, oder das Geschehen mit diesem Bewusstsein passiv beobachtet.

- mehrmals die Woche etwa 2-4mal im Jahr
 etwa einmal die Woche etwa einmal im Jahr
 2-3mal im Monat weniger als einmal im Jahr
 etwa einmal im Monat nie

11. Wenn Sie luzide Träume haben, in welchem Alter waren Sie, als diese zum ersten Mal auftraten?

____ Jahre

12. Einstellung zu Träumen

	Überhaupt nicht	Eher nicht	Teils teils	Eher ja	Vollkommen
Wie groß ist die Bedeutung, die Sie Ihren Träumen zumessen?	<input type="radio"/>				
Wie sehr interessieren Sie sich für das Thema Träume?	<input type="radio"/>				
Träume finde ich sinnvoll.	<input type="radio"/>				
Ich möchte mehr über Träume wissen.	<input type="radio"/>				
Wenn jemand seine Träume erinnern und sie interpretieren kann, bereichert das ihr/sein Leben.	<input type="radio"/>				
Ich finde, dass das Träumen allgemein ein sehr interessantes Phänomen ist.	<input type="radio"/>				
Wer über seine Träume nachdenkt, lernt sich dadurch bestimmt selbst besser kennen.	<input type="radio"/>				
Haben Sie das Gefühl, dass Träume Anstöße oder Tipps für Ihr Wachleben geben?	<input type="radio"/>				

13. Wie oft berichten Sie anderen von Ihren Träumen?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> mehrmals die Woche | <input type="radio"/> etwa 2-4mal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal die Woche | <input type="radio"/> etwa einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> 2-3mal im Monat | <input type="radio"/> weniger als einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal im Monat | <input type="radio"/> nie |

14. Wie häufig schreiben Sie Ihre Träume auf?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> mehrmals die Woche | <input type="radio"/> etwa 2-4mal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal die Woche | <input type="radio"/> etwa einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> 2-3mal im Monat | <input type="radio"/> weniger als einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal im Monat | <input type="radio"/> nie |

15. Wie oft beeinflussen Träume Ihre Stimmung / Laune während des Tages?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> mehrmals die Woche | <input type="radio"/> etwa 2-4mal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal die Woche | <input type="radio"/> etwa einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> 2-3mal im Monat | <input type="radio"/> weniger als einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal im Monat | <input type="radio"/> nie |

16. Wie oft bekommen Sie durch Ihre Träume kreative Ideen?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> mehrmals die Woche | <input type="radio"/> etwa 2-4mal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal die Woche | <input type="radio"/> etwa einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> 2-3mal im Monat | <input type="radio"/> weniger als einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal im Monat | <input type="radio"/> nie |

18. Wie oft helfen Ihnen Ihre Träume, Ihre Probleme zu erkennen und zu bewältigen?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> mehrmals die Woche | <input type="radio"/> etwa 2-4mal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal die Woche | <input type="radio"/> etwa einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> 2-3mal im Monat | <input type="radio"/> weniger als einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal im Monat | <input type="radio"/> nie |

19. Wie oft erleben Sie Déjà vu (siehe Definition)?

Definition: Bei einem Déjà vu befindet man sich in einer realen Situation, von der man glaubt, sie schon einmal im Traum erlebt zu haben.

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> mehrmals die Woche | <input type="radio"/> etwa 2-4mal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal die Woche | <input type="radio"/> etwa einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> 2-3mal im Monat | <input type="radio"/> weniger als einmal im Jahr |
| <input type="radio"/> etwa einmal im Monat | <input type="radio"/> nie |

20. Haben Sie schon einmal Literatur zum Thema Träume /Traumdeutung gelesen?
[Bücher oder Zeitschriftenartikel]

- Nein
- 1-2mal
- mehrmals

21. Hat Ihnen die Literatur zum Thema Träumen / Traumdeutung geholfen, Ihre eigenen Träume besser zu verstehen?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Überhaupt nicht | Eher nicht | Teils teils | Eher ja | Vollkommen |
| <input type="radio"/> |

Dream Questionnaire (MADRE)

This questionnaire aims at obtaining a good overview of different aspects of dreaming.

It takes about 5 to 10 minutes to complete.

Please take your time and answer all questions carefully and completely.

Age: ____ years

Gender: male female

Occupation / Study discipline (students): _____

1. How often have you recalled your dreams recently (in the past several months)?

- almost every morning
- several times a week
- about once a week
- two or three times a month
- about once a month
- less than once a month
- never

2. How intense are your dreams emotionally?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Not at all
intense | Not that
intense | Somewhat
intense | Quite
intense | Very
intense |
| <input type="radio"/> |

3. What is the emotional tone of your dreams on average?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Very
negative | Somewhat
negative | Neutral | Somewhat
positive | Very
positive |
| <input type="radio"/> |

4. How often have you experienced nightmares recently (in the past several months)?

Definition: Nightmares are dreams with strong negative emotions that result in awakening from the dreams. The dream plot can be recalled very vividly upon awakening.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> several times a week | <input type="radio"/> about two to four times a year |
| <input type="radio"/> about once a week | <input type="radio"/> about once a year |
| <input type="radio"/> two to three times a month | <input type="radio"/> less than once a year |
| <input type="radio"/> about once a month | <input type="radio"/> never |

5. If you currently experience nightmares, how distressing are they to you?

- | | | | | |
|---------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Not at all
distressing | Not that
distressing | Somewhat
distressing | Quite
distressing | Very
distressing |
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

6. Do you experience recurring nightmares that relate to a situation that you have experienced in your waking life?

- Yes No

7. How many of your nightmares are recurrent ones (in percent)?

____ %

8. How often did you experience nightmares during your childhood (from 6 to 12 year of age)?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> several times a week | <input type="radio"/> about two to four times a year |
| <input type="radio"/> about once a week | <input type="radio"/> about once a year |
| <input type="radio"/> two to three times a month | <input type="radio"/> less than once a year |
| <input type="radio"/> about once a month | <input type="radio"/> never |

9. Please list the topics of your childhood nightmares:

10. How often do you experience so-called lucid dreams (see definition)?

Definition: In a lucid dream, one is aware that one is dreaming during the dream. Thus it is possible to wake up deliberately, or to influence the action of the dream actively, or to observe the course of the dream passively.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> several times a week | <input type="radio"/> about two to four times a year |
| <input type="radio"/> about once a week | <input type="radio"/> about once a year |
| <input type="radio"/> two to three times a month | <input type="radio"/> less than once a year |
| <input type="radio"/> about once a month | <input type="radio"/> never |

11. If you have experienced lucid dreams, how old were you when they occurred the first time?

____ years

12. Attitude towards dreams

	Not at all	Not that much	Partly	Somewhat	Totally
How much meaning to you attribute to your dreams?	<input type="radio"/>				
How strong is your interest in dreams?	<input type="radio"/>				
I think that dreams are meaningful.	<input type="radio"/>				
I want to know more about dreams.	<input type="radio"/>				
If somebody can recall and interpret his/her dreams, his/her life will be enriched.	<input type="radio"/>				
I think that dreaming is in general a very interesting phenomenon.	<input type="radio"/>				
A person who reflects on her/his dreams is certainly able to learn more about her/himself.	<input type="radio"/>				
Do you have the impression that dreams provide impulses or pointers for your waking life?	<input type="radio"/>				

13. How often to you tell your dreams to others?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> several times a week | <input type="radio"/> about two to four times a year |
| <input type="radio"/> about once a week | <input type="radio"/> about once a year |
| <input type="radio"/> two to three times a month | <input type="radio"/> less than once a year |
| <input type="radio"/> about once a month | <input type="radio"/> never |

14. How often do you record your dreams?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> several times a week | <input type="radio"/> about two to four times a year |
| <input type="radio"/> about once a week | <input type="radio"/> about once a year |
| <input type="radio"/> two to three times a month | <input type="radio"/> less than once a year |
| <input type="radio"/> about once a month | <input type="radio"/> never |

15. How often do your dreams affect your mood during the day?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> several times a week | <input type="radio"/> about two to four times a year |
| <input type="radio"/> about once a week | <input type="radio"/> about once a year |
| <input type="radio"/> two to three times a month | <input type="radio"/> less than once a year |
| <input type="radio"/> about once a month | <input type="radio"/> never |

16. How often do your dreams give you creative ideas?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> several times a week | <input type="radio"/> about two to four times a year |
| <input type="radio"/> about once a week | <input type="radio"/> about once a year |
| <input type="radio"/> two to three times a month | <input type="radio"/> less than once a year |
| <input type="radio"/> about once a month | <input type="radio"/> never |

18. How often do your dreams help you to identify and solve your problems?

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> several times a week | <input type="radio"/> about two to four times a year |
| <input type="radio"/> about once a week | <input type="radio"/> about once a year |
| <input type="radio"/> two to three times a month | <input type="radio"/> less than once a year |
| <input type="radio"/> about once a month | <input type="radio"/> never |

19. How often do you experience Déjà vus (see definition)?

Definition: During a déjà vu experience one is convinced one is reliving real-life situation that was already experienced in a dream.

- | | |
|--|--|
| <input type="radio"/> several times a week | <input type="radio"/> about two to four times a year |
| <input type="radio"/> about once a week | <input type="radio"/> about once a year |
| <input type="radio"/> two to three times a month | <input type="radio"/> less than once a year |
| <input type="radio"/> about once a month | <input type="radio"/> never |

20. Have you ever read something on the topic of dreams?

[Books or magazine articles]

- No
- One to two times
- several times

21. Did the literature about dreaming / dream interpretation help you to better understand your dreams?

- | | | | | |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Not at all | Not that much | Somewhat | Quite | Very much |
| <input type="radio"/> |