

CHRONOBIOLOGIE TEST: SIND SIE LERCHE ODER EULE?

Finden Sie mit den folgenden Fragen und Aussagen heraus, welcher Chronotyp Sie sind. Wählen Sie dazu bitte aus der jeweiligen Liste jene Option, die am besten zu Ihren Erfahrungen und Ihrem Verhalten passt und zählen Sie dabei die Punkte (in Klammern) zusammen. Die Gesamtpunktzahl führt Sie am Ende zu Ihrem Ergebnis.

Einschlafen

- Ich bin in der Regel gegen 22 Uhr im Bett und schlafe schnell ein. (1)
- Ich komme erst zwischen 22 und 1 Uhr ins Bett. (3)
- Ich gehe zu völlig unterschiedlichen Uhrzeiten ins Bett. (2)

Durchschlafen

- Durchschlafen bereitet mir keinerlei Probleme. (1)
- Vor allem in den frühen Morgenstunden wache ich immer wieder auf. (2)
- Einschlafen ist zwar problematisch, danach schlafe ich jedoch durch. (3)

Aufwachen

- Ich nutze die Snooze-Taste täglich und komme nur schwer aus dem Bett. (3)
- Ich wache früh morgens meist ohne Wecker auf und stehe sofort auf. (1)
- Ich wache morgens völlig unterschiedlich auf. (2)

Tagesstart

- Mein Tag beginnt morgens langsam, ich komme erst später in Fahrt. (3)
- Ich bin morgens fit und energiegeladen. (1)
- Mein Tag beginnt immer unterschiedlich. (2)

Leistungsfähigkeit

- Meine besten Leistungen erbringe ich morgens oder am frühen Vormittag. (1)
- Meine Leistungsfähigkeit schwank je nach Tagesform enorm. (2)
- Die besten Ergebnisse erziele ich ganz klar nachmittags oder abends. (3)

Tagesplanung

- Nach Möglichkeit lege ich wichtige Gespräche immer auf den Abend. (3)
- Die größten Aufgaben gehe ich grundsätzlich morgens an. (1)
- Ich nehme die Aufgaben wie sie gerade kommen. (2)

Erholung

- Abends entspanne ich mich am besten und kann richtig abschalten. (1)
- Wirklich runterkommen kann ich erst tief in der Nacht. (3)
- Entspannung? Was soll das sein? (2)

Urlaub

- Auch im Urlaub oder am Wochenende wache ich früh auf. (1)
- Wenn ich ausschlafen kann, wache ich zu ganz unterschiedlichen Zeiten auf. (2)
- Wenn ich die Wahl habe, schlafe ich bis in den Vormittag hinein. (3)

AUFLÖSUNG ZUM CHRONOBIOLOGIE TEST

8-12 Punkte: Lerche

Sie gehören zur Gruppe der Frühaufsteher, kommen morgens weitgehend problemlos aus dem Bett und bringen vormittags Ihre besten Leistungen. Tragen Sie dieser Tatsache Rechnung, indem Sie früh mit der Arbeit beginnen und die ruhige Zeit am frühen Morgen für anspruchsvolle Aufgaben nutzen. Wichtige Projekte sollten Sie am besten noch vor der Mittagspause in Angriff nehmen.

Nachmittags sollten dann eher Routineaufgaben auf Ihrer Liste stehen und der Abend darf ruhig der Entspannung und Erholung dienen. Vermeiden Sie möglichst späte Abendtermine, die bis in die Nacht gehen. Zu wenig Schlaf kann Ihren Rhythmus nachhaltig durcheinander bringen und gesundem Schlaf schaden.

13-18 Punkte: Fehlender Rhythmus

Aktuell lassen Sie sich weder als Eule noch als Lerche einstufen. Der Grund ist einfach: Ihre Leistungskurve weist keine eindeutigen Muster auf. Ähnliches gilt für Ihr Schlafverhalten.

Ursachen dafür können ein zu hoher Kaffeekonsum, ständig wechselnde Schlafzeiten und/oder zu viel Stress sein. Versuchen Sie, mehr Konstanz und Rituale in Ihrem Alltag zu etablieren und diese einige Wochen durchzuhalten. Wiederholen Sie den Test dann nochmals.

19-24 Punkte: Eule

Sie sind eher nachtaktiv, schlafen morgens gerne lang aus und werden erst in der zweiten Tageshälfte wirklich fit und leistungsfähig. Sie sollten anspruchsvolle Aufgaben idealerweise erst nach der Mittagspause angehen und wichtige Besprechungen auf den Nachmittag oder Abend legen.

Morgens können Sie es dagegen ruhig angehen lassen und den Tag mit Routineaufgaben beginnen. Versuchen Sie, Störungen in der ersten Tageshälfte zu vermeiden.