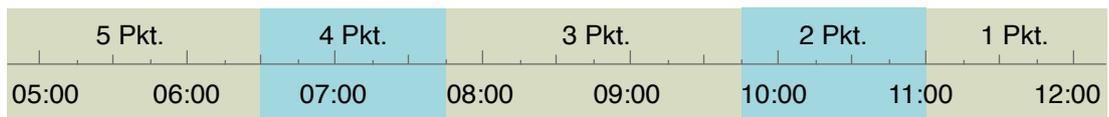


Testen Sie sich selbst: Eule oder Lerche?

Punkte (Pkt.):

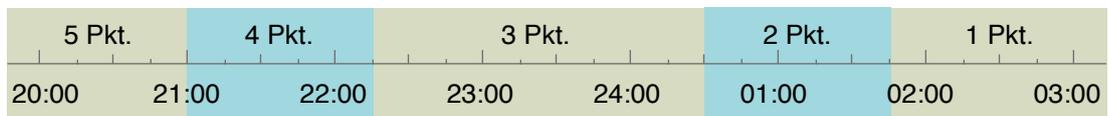
1. Wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie Ihren Tag völlig frei einteilen könnten, wann würden Sie dann aufstehen?



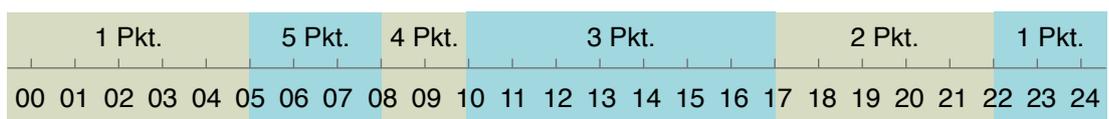
2. Wie müde fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- (1 Pkt.) Sehr müde
- (2 Pkt.) Ziemlich müde
- (3 Pkt.) Ziemlich frisch
- (4 Pkt.) Sehr frisch

3. Um wie viel Uhr werden Sie abends müde und haben das Bedürfnis schlafen zu gehen?



4. Zu welcher Tageszeit fühlen Sie sich Ihrer Meinung nach am besten? (nur eine Auswahl)



5. Man spricht bei Menschen von „Morgen-“ und „Abendtypen“. Zu welchem der folgenden Typen zählen Sie sich?

- (6 Pkt.) Eindeutig „Morgentyp“
- (4 Pkt.) Eher „Morgen-“ als „Abendtyp“
- (2 Pkt.) Eher „Abend-“ als „Morgentyp“
- (0 Pkt.) Eindeutig „Abendtyp“

in Anlehnung an Horne & Östberg (1976) sowie Griefan et al. (2001)

Gesamt Pkt.:

=====

Was für ein Schlaftyp sind Sie? Bitte umdrehen →

Die Schlaftypen



4-7 Punkte:
Sie sind eindeutig eine Eule

8-10 Punkte:
Sie sind eher eine Eule

Eule (Spättyp)

Sich früh morgens aus dem Bett zu kämpfen, fällt Ihnen nicht gerade leicht. Und auch im Laufe des Vormittags tun Sie sich eher schwer, in die Gänge zu kommen. Das ändert sich jedoch im Tagesverlauf. Am Nachmittag werden Sie schon aktiver – und gegen Abend drehen Sie richtig auf. Klar, dass Sie deswegen eher etwas später ins Bett gehen. Das ist auch absolut okay, solange Sie auf genügend Nachtschlaf kommen (ca. 6 bis 9 Stunden).

Unser Tipp: Wenn Sie es mit Ihrem Job vereinbaren können, dann empfehlen wir Ihnen, später zur Arbeit zu gehen und auch Ihren Alltag Ihrem Schlaftyp anzupassen. Wir wissen, dass das nicht immer einfach ist. Sie tun sich damit aber einen großen Gefallen.



11-16 Punkte:
Sie zählen zu dem „normalen“ Schlaftyp

„Normaler“ Schlaftyp

Sie sind weder Eule noch Lerche. Stattdessen zählen Sie – wie die meisten Deutschen – zum „normalen“ Schlaftyp. Zu dieser Gruppe zählen Personen, die sowohl morgens als auch abends recht fit sind. Der Vorteil ist, dass Sie dadurch bei Ihrer Tagesplanung recht flexibel sind.

Unser Tipp: Stehen Sie – wenn möglich – nicht zu früh auf und gehen Sie nicht zu spät ins Bett. Aufstehzeiten vor 6 Uhr und Zubettgehzeiten nach 1 Uhr stellen für Sie eher eine Herausforderung dar. Wenn Sie nachts keine Einschlaf- und Durchschlafprobleme haben, können Sie ein mögliches Mittagstief auch mithilfe einer Schlafpause überbrücken. Aber bitte nur maximal 15 Minuten – und zwar ab dem Zeitpunkt des Einschlafens.



17-19 Punkte:
Sie sind eher eine Lerche

20-25 Punkte:
Sie sind eindeutig eine Lerche

Lerche (Frühtyp)

Der Tagesbeginn sowie die Morgenstunden sind für Sie die beste Zeit, um sich den Herausforderungen und den Aufgaben des Tages zu widmen. Sie starten zwar meist ohne Anlaufschwierigkeiten in den Tag, aber am frühen Abend bahnt sich häufig schon ein Leistungstief an. Daher gehen Sie meist auch vor 23 Uhr ins Bett, da es Ihnen guttut.

Unser Tipp: Behalten Sie diesen Rhythmus unbedingt bei, sofern er sich mit Ihrem Arbeitsleben vereinbaren lässt. Planen Sie anspruchsvollere Arbeitsaufgaben, die Konzentration erfordern, eher für die Vormittagsstunden ein. Und achten Sie in Ihrer Feierabendgestaltung darauf, dass Sie nicht zu spät nach Hause kommen. Damit tun Sie sich einen großen Gefallen.