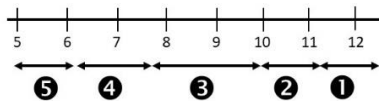


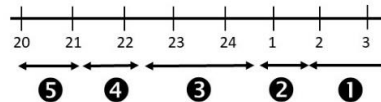
Welcher Schlaftyp bin ich?

Unser Schlafverhalten ist zum Teil vorprogrammiert, manche stehen gerne früh auf, andere eher spät. In der Wissenschaft spricht man von Chronotypen. Wenn wir permanent gegen unseren natürlichen Schlafrythmus leben, führt dies unweigerlich zu körperlichen und mentalen Problemen. Dieser Test hilft Dir, herauszufinden, welcher Schlaftyp Du bist.

1. Wenn es nur nach Deinem eigenen Wohlbefinden ginge und Du Deinen Tag völlig frei einteilen könntest, wann würdest Du dann aufstehen?



2. Und wann würdest Du ins Bett gehen?



3. Wie sehr bist Du von Deinem Wecker abhängig, wenn Du morgens zu einer bestimmten Zeit aufstehen müsstest?

- | | |
|--------------------------|---|
| Überhaupt nicht abhängig | 4 |
| Etwas abhängig | 3 |
| Ziemlich abhängig | 2 |
| Sehr abhängig | 1 |

4. Wie leicht fällt es Dir üblicherweise morgens aufzustehen?

- | | |
|------------------------|---|
| Überhaupt nicht leicht | 1 |
| Nicht sehr leicht | 2 |
| Ziemlich leicht | 3 |
| Sehr leicht | 4 |

5. Wie wach fühlst Du Dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- | | |
|----------------------|---|
| Überhaupt nicht wach | 1 |
| Ein bisschen wach | 2 |
| Ziemlich wach | 3 |
| Sehr wach | 4 |

6. Wie ist Dein Appetit in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- | | |
|-----------------|---|
| Sehr gering | 1 |
| Ziemlich gering | 2 |
| Ziemlich gut | 3 |
| Sehr gut | 4 |

7. Wie fühlst Du Dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- | | |
|-----------------|---|
| Sehr müde | 1 |
| Ziemlich müde | 2 |
| Ziemlich frisch | 3 |
| Sehr frisch | 4 |

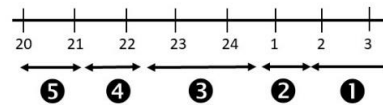
8. Wenn Du am folgenden Tag keinerlei Verpflichtungen hast, wann gehst Du dann, verglichen mit Deiner üblichen Schlafenszeit, ins Bett?

- | | |
|--------------------------------|---|
| Selten oder nie später | 4 |
| Weniger als eine Stunde später | 3 |
| 1-2 Stunden später | 2 |
| Mehr als 2 Stunden später | 1 |

9. Du hast beschlossen, Dich körperlich zu betätigen. Ein Freund rät Dir nun, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren, für ihn sei die beste Zeit dafür zwischen 7 und 8 Uhr. Ausgehend von Deinem eigenen Wohlbefinden, wie schätzt Du Deine Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein?

- Ich wäre gut in Form ④
- Ich wäre ziemlich in Form ③
- Es wäre schwierig für mich ②
- Es wäre sehr schwierig für mich ①

10. Um wieviel Uhr wirst Du abends müde und hast das Bedürfnis, schlafen zu gehen?



11. Du möchtest für einen zweistündigen Test, von dem Du weisst, dass er mental sehr beansprucht, in Bestform sein. Wenn es nach Deinem eigenen Wohlbefinden ginge und Du Deinen Tag völlig frei einteilen könntest, welchen Zeitraum würdest Du wählen?

- 8 – 10 Uhr ⑥
- 11 – 13 Uhr ④
- 15 – 17 Uhr ②
- 19 – 21 Uhr ①

12. Wenn Du um 23 Uhr ins Bett gehen sollst, wie müde wärest Du dann?

- Überhaupt nicht müde ①
- Etwas müde ②
- Ziemlich müde ③
- Sehr müde ⑤

13. Aus irgendeinem Grund bist Du einige Stunden später als gewöhnlich ins Bett gegangen. Es besteht jedoch keine Notwendigkeit, am nächsten Morgen zu einer bestimmten Zeit aufzustehen. Welcher der folgenden Fälle wird bei Dir am ehesten eintreten?

- Ich werde zur üblichen Zeit wach und schlafe nicht wieder ein ④
- ich werde zur üblichen Zeit wach und döse danach noch ein wenig ③
- Ich werde zur üblichen Zeit wach, schlafe dann aber wieder ein ②
- Ich wache erst später als üblich auf ①

14. In der Nacht musst Du für eine Nachtwache zwischen 4 und 6 Uhr auf sein. Am darauffolgenden Tag hast Du keine weiteren Verpflichtungen. Welche der Alternativen sagt Dir am ehesten zu?

- Ich werde erst nach der Nachtwache zu Bett gehen ①
- Ich werde vorher ein Nickerchen machen und nach der Nachtwache schlafen ②
- Ich werde vorher richtig schlafen und hinterher noch ein Nickerchen machen ③
- Ich werde nur vorher schlafen ④

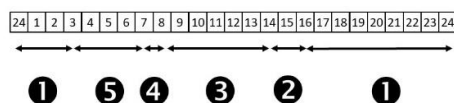
15. Du musst zwei Stunden körperlich schwer arbeiten und kannst Deinen Tag völlig frei einteilen. Wenn es nur nach Deinem Wohlbefinden gehen würde, welche der folgenden Zeiten würdest Du für die Arbeit wählen?

- | | |
|-----------|---|
| 8-10 Uhr | ④ |
| 11-13 Uhr | ③ |
| 15-17 Uhr | ② |
| 19-21 Uhr | ① |

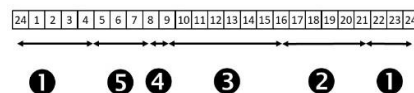
16. Du hast Dich zu einem anstrengenden körperlichen Training entschlossen. Ein Freund rät Dir nun, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren, für ihn sei die beste Zeit dafür zwischen 22 und 23 Uhr. Ausgehend von Deinem eigenen Wohlbefinden, wie schätzt Du Deine Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein?

- | | |
|---------------------------------|---|
| Ich wäre gut in Form | ① |
| Ich wäre ziemlich in Form | ② |
| Es wäre schwierig für mich | ③ |
| Es wäre sehr schwierig für mich | ④ |

17. Angenommen, Du kannst Deine Arbeitszeit frei wählen und Deine Arbeitszeit beträgt fünf Stunden pro Tag (einschliesslich der Pausen). Die Tätigkeit ist interessant und wird nach Erfolg bezahlt. Welche fünf aufeinanderfolgenden Stunden würdest Du wählen? (Bitte die „Hauptzahl“ wählen)



18. Zu welcher Tageszeit fühlst Du Dich Deiner Meinung nach am besten (bitte nur ein Feld ankreuzen)?



19. Man spricht bei Menschen von „Morgen-“ und „Abendtypen“. Zu welchem zählst Du dich?

- | | |
|--------------------------------|---|
| Eindeutig „Morgentyp“ | ⑥ |
| Eher „Morgen-“, als „Abendtyp“ | ④ |
| Eher „Abend-“, als „Morgentyp“ | ② |
| Eindeutig „Abendtyp“ | ① |

Auswertung:

Zähle alle Punkte Deiner Antworten zusammen, um herauszufinden, zu welchem Schlaftyp du gehörst und worauf Du in Zukunft besonders achten solltest, um nicht gegen Deinen eigenen natürlichen Schlaf-wach-Rhythmus zu leben.

70-86 Punkte: Der definitive Morgentyp

Du gehörst zu den sogenannten „Lerchen“, die nach dem Aufstehen topfit sind. Deine Herausforderung: Du kommst mit Veränderungen im Tagesrhythmus nicht so gut klar wie andere Menschen – und daraus können sich Schlafprobleme ergeben. Was Dir gut tut: Sport am Morgen. Plane zudem, wenn möglich, wichtige Termine und Aufgaben für den Vormittag ein. Und rebelliere nicht zu oft gegen Deine biologische Uhr. Du bist einfach kein Nachtmensch.

59-69 Punkte: Der moderate Morgentyp

Du bist zwar weniger getrieben wie der definitive Morgentyp und brauchst nicht sofort Action, wenn der Wecker klingelt. Trotzdem überkommt Dich auch Abend rechtzeitig die Müdigkeit. Passt das nicht in Deinen Tagesplan, beuge mit einem Mittagsschlaf vor. Schon ein kurzer, knackiger Powernap reicht aus. Und halte Dich wenn möglich abends nicht durch intensives Grübeln wach.

42-58 Punkte: Der Neuraltyp

Diesem Typ gehören die meisten Menschen an. Das heisst, Du bist weder auf das frühe noch späte Aufstehen programmiert. Dein Problem liegt wahrscheinlich eher darin, dem Schlaf nicht genug Bedeutung beizumessen. Denn ganz von allein kommt er auch bei Dir nicht. Es ist wichtig, dass Du auf eine gute Schlafhygiene achtest und bei Problemen mehr Entspannung in Deinen Tag einbaust.

31-41 Punkte: Der moderate Abendtyp

Das frühe Aufstehen wirft Dich nicht so sehr aus der Bahn wie den definitiven Abendtyp. Dennoch spielt sich auch bei Dir die geistige und körperliche Hauptaktivität am Nachmittag und Abend ab. Schau, dass Du Deinen Körper unterstützt, etwa indem Du darauf achtest, dass Deine Organuhr richtig tickt. Auch ein Einschlafritual kann weiterhelfen.

14-30 Punkte: Der definitive Abendtyp

Musst Du wegen Deiner Familie oder dem Job so ziemlich jeden Tag früh aufstehen? Dann lebst Du täglich gegen Deine innere Uhr. Dadurch ist Dein Stresslevel dauerhaft höher als beim Morgentypen. Denn eigentlich bist Du ein Abendmensch, oft auch „Eule“ genannt. Auch wenn sich an den Grundvoraussetzungen nichts ändern lassen mag: Versuche zumindest, wichtige Termine oder Aufgaben auf den Nachmittag und Abend zu verlegen, denn da kannst Du Dich besonders gut konzentrieren.

Quelle: Griefahn/Künemund/Bröde/Mehnert, 2001: Zur Validität der deutschen Übersetzung der Morningness-Eveningness-Questionnaires von Horne und Östberg. Somnologie 571-80