



CHRONOTYPEN

Wahrscheinlich weißt Du es selbst am besten, dass unser Biorhythmus nicht für alle gleich ist. Manche sind eher der Morgenmuffel und die Nachteule oder andere sind schon morgens die topfitte Lerche. So unterscheiden sich die beiden Typen:

- Morgentyp, die sog. Lerche: Steht früh auf, ist früh aktiv und geht abends früh zu Bett
- Abendtyp, die sog. Eule: Macht „die Nacht zum Tag“ und schläft dafür morgens eher lange

Reflektiere Deine Lebensgewohnheiten, beantworte die folgenden Fragen und finde heraus, welcher Typ Du eher bist:

Wann stehst Du am liebsten auf?

Zwischen 5:00 und 8.00 Uhr

☐ L

Nach 8:00 Uhr

☐ E

Bist Du sofort munter, wenn der Wecker klingelt?

Ja

☐ L

Nein

☐ E

Schätzt Du ein ausgiebiges Frühstück?

Ja

☐ L

Nein

☐ E

Wann gehen Dir schwierige Aufgaben besonders gut von der Hand?

Am frühen Morgen

☐ L

Am späten Nachmittag

☐ E

Wann wirst Du abends in der Regel müde?

Vor 23:00 Uhr

☐ L

Nach 23:00 Uhr

☐ E

Wenn Du weißt, wie Deine innere Uhr tickt, kannst Du Deine Tagesplanung gezielt darauf einstellen. Die Anzahl der L's bzw. E's gibt Dir Aufschluss darüber, ob Du tendenziell eher eine Lerche oder eine Eule bist:

L(erche) _____

E(ule) _____

In Anlehnung an Seiwert, L. (2014). Das 1x1 des Zeitmanagements. Gräfe und Unzer.

**WERT
GESCHÄTZT**

Eine Initiative von
Betriebskrankenkassen