

Lerche oder Eule?

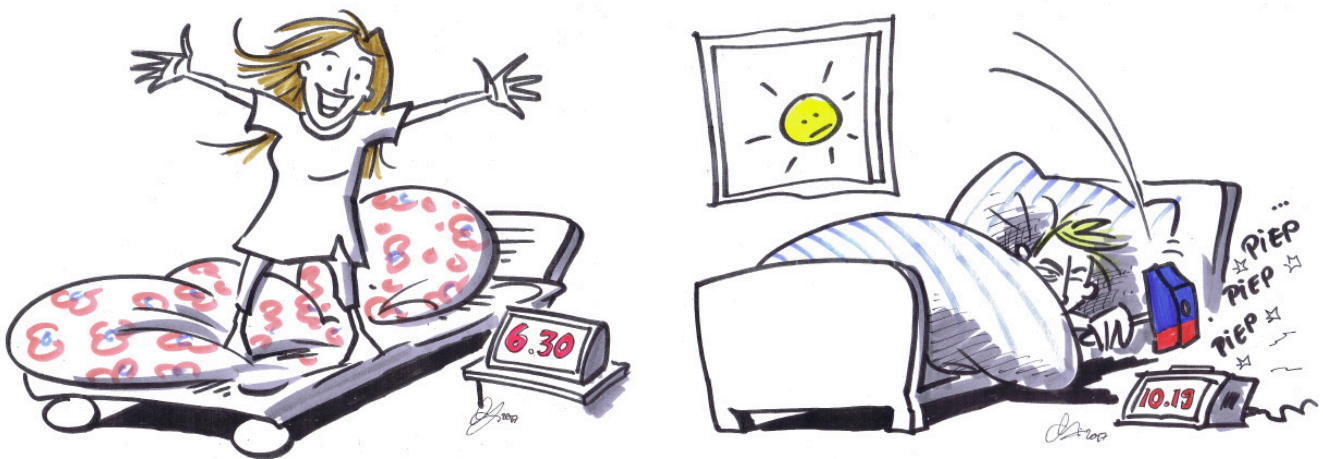


Illustration: Michael Hüter

Menschen sind von Natur aus tagsüber aktiv und schlafen nachts. Innerhalb unseres angeborenen 24-Stunden-Tag-Nacht-Rhythmus, der auch als „zirkadianer Rhythmus“¹ bezeichnet wird, tickt die innere Uhr jedes Menschen jedoch unterschiedlich. Das hängt ab vom jeweiligen „Chronotyp“²: Morgentypen oder „Lerchen“ stehen gerne früh auf. Abendtypen oder „Eulen“ schlafen gerne weiter, wenn der Wecker klingelt, und werden erst später wach und munter. Normaltypen liegen irgendwo dazwischen.

Wie schätzen Sie sich selbst ein? Bitte kreuzen Sie an, welcher Chronotyp Sie am ehesten trifft.

- ☐ Ich stehe gerne so früh wie möglich auf und bin direkt leistungsfähig. Schon am frühen Abend bin ich aber zu nichts mehr zu gebrauchen und denke nur noch ans Schlafen. Ich bin also ein ausgeprägter Morgentyp.
- ☐ Ich döse morgens gern noch ein wenig. Mein Leistungsmaximum liegt in den späteren Morgenstunden. Ich bin ein gemäßigter Morgentyp.
- ☐ Ich überhöre gerne den Wecker, komme nicht so schnell aus den Federn und fühle mich morgens nicht besonders fit. Ich bin eher ein Abend- als ein Morgentyp.
- ☐ Ich brauche mehr als einen Wecker, um wach zu werden. Ich komme erst gegen Mitternacht so richtig in Fahrt. Ich bin ein ausgeprägter Abendtyp.
- ☐ Meine Leistungskurve bewegt sich irgendwo zwischen Morgen- und Abendtyp. Ich bin wie die meisten Menschen ein „Normaltyp“.

¹ zirkadian kommt aus dem Lateinischen „circa diem“ und bedeutet „etwa ein Tag“.

² chronos kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Zeit“.