

Warum neue Chronotypen? 🐡🐻🦁🐺

In unserer Gesellschaft herrscht seit Beginn der Industrialisierung ein Idealbild vor: Der fleißige Frühaufsteher, der beim ersten Sonnenstrahl motiviert zur Arbeit erscheint und am Abend ebenso zeitig ins Bett geht. Derjenige, der lieber länger schläft, aber dafür am Abend fit ist, hat nach wie vor den gesellschaftlichen Ruf, faul zu sein.

In diesem Zusammenhang war es schon ein Fortschritt, dass die Schlafforschung festgestellt hat, dass es unterschiedliche Uhren gibt, die in den Menschen ticken: Es gibt die Spät- und die Frühtypen – Eulen und Lerchen. Doch was ist mit denjenigen, die mittags ein Nickerchen brauchen oder nachts nicht tief schlafen? Mit jenen, deren Tagesrhythmus schwankt oder die besonders viel Schlaf benötigen? Welche Eigenschaften passen zu welchem Typ? Bisher ging die sogenannte Chronobiologie von zwei Haupttypen mit unterschiedlichem Biorhythmus aus.

Die Unterteilung in lediglich zwei Chronotypen empfand der Schlafforscher Michael Breus jedoch als unzureichend. In seinem Buch „Gutes Timing ist alles“ zeigt er unsere Gesellschaft vielseitiger. Und die Chronotypen ebenfalls. Er empfiehlt die Unterteilung in vier Kategorien: Delfin, Bär, Löwe und Wolf...

Der Delfin 🐡

In der Natur schläft der Delfin nur leicht: Jeweils eine Gehirnhälfte ruht, die andere ist wach. Dies dient zum Schutz vor dem Ertrinken und vor Feinden. Seine Nahrungsaufnahme ist unregelmäßig, sein Stoffwechsel schnell.

Beim entsprechenden menschlichen Chronotypen ist es vergleichbar: der Schlaftrieb ist nur schwach ausgeprägt, der Schlaf selbst nicht sonderlich tief. Der Delfin wacht häufig nachts auf und grübelt. Dies führt dazu, dass er sich morgens oft schlapp und unausgeruht fühlt. Diese Müdigkeit schleppt er durch den ganzen Tag. Dennoch klappt es irgendwie nicht, mittags für ein kurzes Nickerchen abzuschalten. Abends läuft er hingegen zur Hochform auf. Seine ausgeprägtesten Eigenschaften: Er ist...

- Vorsichtig
- Introvertiert
- Perfektionistisch
- Sensibel
- Friedliebend

Typische Verhaltensweisen

Ein Delfin meidet das Risiko. Er zeigt sich häufig nervös und ängstlich. Seine ausgeprägte Intelligenz benutzt er gerne dazu, sich detailliert auszumalen, was alles Schlimmes passieren könnte. Im Gespräch gelten Delfine als einfühlsam und entdecken schnell den eigentlichen Kern eines Problems. Konflikte meiden sie jedoch.

Tagesablauf

Delfine sollten sich nach dem Aufstehen viel bewegen. Eine kalte Dusche bringt den Kreislauf ebenfalls in Schwung. Abends helfen etwas Lesen und ein Entspannungsbad beim Runterkommen. Sie sollten nicht zu früh ins Bett gehen, da sie dann eher unruhig werden und grübeln: Ein Einschlafzeit zwischen 23 Uhr und Mitternacht reicht völlig aus.

Der Bär 🐻

In der Natur ist der Bär ein tagaktives Tier. Er streift durch die Landschaft – immer auf der Suche nach Futter. Für ihn ist das Fressen völlig tagesunabhängig. Nur nachts schläft er tief und fest. Er ist kein Rudeltier, jedoch sind ihm Freundschaften wichtig, in denen er sich liebevoll und spielerisch verhält.

Beim entsprechenden menschlichen Chronotypen ist es vergleichbar: Der Bär schläft gerne und ausgiebig. Morgens benötigt er eine längere Anlaufzeit, ist jedoch im Laufe des Vormittags und am frühen Nachmittag fit und produktiv. Danach gönnt er sich gerne eine Pause. Allgemein folgt sein Tagesablauf dem der Sonne, was insbesondere im Winter zu einem starken Schlafbedürfnis führt. Seine ausgeprägtesten Eigenschaften: Er ist...

- Kommunikativ
- Extrovertiert
- Unvoreingenommen
- Vorsichtig
- Rational

Typische Verhaltensweisen

Der Bär möchte vor allem glücklich und gesund sein. Der Spaß am Leben ist dafür ein wesentliches Qualitätsmerkmal. Konflikten geht er eher aus dem Weg, er strebt vielmehr nach einem festen Tagesablauf und fühlt sich wohl, wenn er diesen gefunden hat. Er gilt als eher risikoscheu und gutmütig.

Tagesablauf

Der Bär ist am späten Vormittag am produktivsten. Wenn er früher fit sein muss, ist dies zwar möglich, jedoch nur unter Protest. In solchen Fällen hilft morgens eine ausgiebige Wechseldusche. Die ideale Zeit, um Sport zu treiben, ist

der frühe Abend. Spätestens ab 22 Uhr sollten die Bildschirme ausgeschaltet werden und gegen 23 Uhr ist Bettruhe angesagt.

Der Löwe 🦁

In der Natur macht sich der Löwe früh auf die Jagd. Bevor der Tag so richtig erwacht, ist er bereits fit und leistungsfähig, um seine Beute zu erlegen. Dies ist dringend nötig, denn bereits frühmorgens sind Löwen hungrig. Sie gelten darüber hinaus als ehrgeizig und möchten nach Möglichkeit gerne das Rudel anführen.

Beim entsprechenden menschlichen Chronotypen ist es vergleichbar: Löwen sind Frühaufsteher und verfolgen einen klaren Plan – sowohl von ihrem Tag, als auch von ihrer Karriere. Am späten Nachmittag werden sie schnell müde und gehen zeitig zu Bett. Sie streben nach Erfolgen und lassen sich durch Widerstände nicht aus dem Gleichgewicht bringen. Sie ziehen sich in einem solchen Fall kurz zurück, planen neu und kommen nur noch stärker wieder. Ein Löwe verfügt über einen messerscharfen Verstand und wägt Risiken gedankenschnell gegeneinander ab. Seine ausgeprägtesten Eigenschaften: Er ist...

- Scharfsinnig
- Praxisorientiert
- Gewissenhaft
- Optimistisch
- Analytisch

Typische Verhaltensweisen

Löwen verhalten sich immer gemäß ihrer Strategie. Leistung steht bei ihnen über allem. Dies gilt sowohl für den Beruf, als auch für das Privatleben und ihre Hobbys. Sie legen Wert auf kurze, positive und zielgerichtete Diskussionen – lange, unvorbereitete Meetings, bei denen jeder seine Befindlichkeit äußert, sind ihnen ein Graus. In einem solchen Fall werden sie unleidlich.

Tagesablauf

Bereits ab 6 Uhr ist der Löwe topfit. Eine kurze Meditation kann seine Gedanken zusätzlich in Gang bringen. Nach einem ausgiebigen Frühstück erreicht er einen ersten Leistungshöhepunkt. Ihm reicht mittags ein kurzer Snack. Nach Feierabend ist der Löwe zwar gedanklich ausgepowert, jedoch nicht körperlich. Sein Ehrgeiz treibt ihn gerne zu sportlichen Höchstleistungen. Nach einem leichten Abendessen mit vielen Proteinen wird er spätestens um 22 Uhr müde und schläft schnell und gut ein.

Der Wolf 🐺

In der Natur werden Wölfe erst am Abend so richtig aktiv. Sobald die Sonne untergegangen ist, lauern sie im Rudel ihrer Beute auf. Sie gehen dabei listig und mitunter sogar grausam vor.

Beim entsprechenden menschlichen Chronotypen ist es vergleichbar: Ein Wolf hat größte Mühe, morgens früh aufzustehen. Meist wird er erst im Laufe des späten Vormittags oder gegen Mittag richtig fit. Dafür läuft er ab 18 oder 19 Uhr zur Hochform auf und hält locker bis nach Mitternacht durch. Seine ausgeprägtesten Eigenschaften: Er ist...

- Kreativ
- Launisch
- Furchtlos
- Pessimistisch
- Proaktiv

Typische Verhaltensweisen

Wölfe sind außerordentlich ausdauernd und risikofreudig. Der Spaß am Leben und die Sehnsucht nach neuen, intensiven Gefühlen stehen bei ihnen über allem. Sie sind äußerst emotional, zuweilen gar impulsiv. Das lässt sie häufig rebellisch und extrovertiert erscheinen. Sie genießen es, im Mittelpunkt zu stehen.

Tagesablauf

Der Tagesrhythmus der Wölfe widerspricht dem aller anderer Chronotypen erheblich. Mit ihrer Nachtaktivität und dem Bedürfnis, morgens lange zu schlafen, sind sie deutlich in der Minderheit und werden vom Rest der Bevölkerung gerne als faul abgestempelt. Dies fördert ihre Lebensunzufriedenheit, da sich ihre innere Uhr selten mit dem gesellschaftlichen Idealbild in Einklang bringen lässt. Daher sollten sie sich so früh wie möglich an der frischen Luft bewegen. Falls Wölfe am Morgen zeitig bei der Arbeit sein müssen, empfiehlt es sich, den Weg dorthin am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückzulegen. Nach Möglichkeit sollten sie sich allerdings Berufe suchen, in denen sie am frühen Abend tätig sein können. Ein Wolf schläft meist erst weit nach Mitternacht ein.

Einordnung der Chronotypen

In den meisten Berufen sind die Menschen in äußere Zwänge eingebunden. Selten kann man über seine Arbeitszeit völlig frei entscheiden. Dennoch ist es wichtig zu wissen, welchem Chronotyp man sich am ehesten zugehörig fühlt, um seine Pausen und seine Arbeitsinhalte entsprechend timen zu können.