
Test: Sind Sie Lerche oder Eule?

Viele Menschen können gut einschätzen, zu welchem Chronotyp sie gehören. Brauche ich vier Tassen Kaffee, bevor ich ansprechbar bin? Erlebe ich abends noch einmal ein Hoch und fühle mich plötzlich wieder frisch und leistungsfähig? Allerdings ist nicht jeder ganz so eindeutig als Eule oder Lerche einzustufen.

Chronotyp Kurztest: Wählen Sie dazu bitte aus der jeweiligen Liste jene Option, die am besten zu Ihren Erfahrungen und Ihrem Verhalten passt und zählen Sie dabei die Punkte zusammen.

Einschlafen:

- Ich bin in der Regel gegen 22 Uhr im Bett und schlafe schnell ein. **(1 Punkt)**
- Ich komme erst zwischen 22 und 1 Uhr ins Bett. **(3 Punkte)**
- Ich gehe zu völlig unterschiedlichen Uhrzeiten ins Bett. **(2 Punkte)**

Durchschlafen:

- Durchschlafen bereitet mir keinerlei Probleme. **(1 Punkt)**
- Vor allem in den frühen Morgenstunden wache ich immer wieder auf. **(2 Punkte)**
- Einschlafen ist zwar problematisch, danach schlafe ich jedoch durch. **(3 Punkte)**

Aufwachen:

- Ich nutze die Snooze-Taste täglich und komme nur schwer aus dem Bett. **(3 Punkte)**
- Ich wache früh morgens meist ohne Wecker auf und stehe sofort auf. **(1 Punkt)**
- Ich wache morgens völlig unterschiedlich auf. **(2 Punkte)**

Tagesstart:

- Mein Tag beginnt morgens langsam, ich komme erst später in Fahrt. **(3 Punkte)**
- Ich bin morgens fit und energiegeladen. **(1 Punkt)**
- Mein Tag beginnt immer unterschiedlich. **(2 Punkte)**

Leistungsfähigkeit:

- Meine besten Leistungen erbringe ich morgens oder am frühen Vormittag. **(1 Punkt)**
- Meine Leistungsfähigkeit schwankt je nach Tagesform enorm. **(2 Punkte)**
- Die besten Ergebnisse erziele ich ganz klar nachmittags oder abends. **(3 Punkte)**

Tagesplanung:

- Nach Möglichkeit lege ich wichtige Gespräche immer auf den Abend. **(3 Punkte)**
- Die größten Aufgaben gehe ich grundsätzlich morgens an. **(1 Punkt)**
- Ich nehme die Aufgaben, wie sie gerade kommen. **(2 Punkte)**

Erholung:

- Abends entspanne ich mich am besten und kann richtig abschalten. **(1 Punkt)**
- Wirklich runterkommen kann ich erst tief in der Nacht. **(3 Punkte)**
- Entspannung? Was soll das sein? **(2 Punkte)**

Urlaub:

- Auch im Urlaub oder am Wochenende wache ich früh auf. **(1 Punkt)**
- Wenn ich ausschlafen kann, wache ich zu ganz unterschiedlichen Zeiten auf. **(2 Punkte)**
- Wenn ich die Wahl habe, schlafe ich bis in den Vormittag hinein. **(3 Punkte)**

Eule oder Lerche? Auswertung des Chronotypen-Tests

8 bis 12 Punkte: Lerche

Sie gehören eher zur Gruppe der Frühaufsteher, kommen morgens weitgehend problemlos aus dem Bett und bringen vormittags Ihre besten Leistungen. Tragen Sie dieser Tatsache Rechnung, indem Sie früh mit der Arbeit beginnen und die ruhige Zeit am frühen Morgen für anspruchsvolle Aufgaben nutzen. Wichtige Projekte sollten Sie am besten noch vor der Mittagspause in Angriff nehmen.

Nachmittags sollten dann eher Routineaufgaben auf Ihrer Liste stehen und der Abend darf ruhig der Entspannung und Erholung dienen. Vermeiden Sie möglichst späte Abendtermine, die bis in die Nacht gehen können. Zu wenig Schlaf kann Ihren Rhythmus nachhaltig durcheinander bringen.

13 bis 18 Punkte: Fehlender Rhythmus

Aktuell lassen Sie sich weder als Eule noch als Lerche einstufen. Der Grund ist einfach: Ihre Leistungskurve weist keine eindeutigen Muster auf, ähnliches gilt für Ihr Schlafverhalten. Ursachen dafür können ein zu hoher Kaffeekonsum, ständig wechselnde Schlafzeiten und/oder zu viel Stress sein. Versuche Sie, eine gewisse Konstanz und einige Rituale in Ihrem Alltag zu etablieren und diese einige Wochen durchzuhalten. Wiederholen Sie den Test dann nochmals.

19 bis 24 Punkte: Eule

Sie sind eher nachtaktiv, schlafen morgens gerne lang aus und werden erst in der zweiten Tageshälfte wirklich fit und leistungsfähig. Tragen Sie dieser Tatsache Rechnung, indem Sie anspruchsvolle Aufgaben idealerweise erst nach der Mittagspause angehen und wichtige Besprechungen auf den Nachmittag oder Abend legen.

Morgens sollten Sie es ruhig angehen lassen und den Tag mit Routineaufgaben beginnen. Versuchen Sie, Störungen in der ersten Tageshälfte zu vermeiden.

Vorteil für Langschläfer: Sind Eulen kreativer?

Erkenntnisse aus der Chronobiologie: Tipps für den Alltag

Gestützt werden diese **Erkenntnisse** auch durch Studien von Mareike Wieth und Rose Zacks:

Sie konfrontierten ihre Probanden mit zwei verschiedenen Aufgaben. Bei der einen Aufgabe waren die

Vorstellungskraft und das kreative Denken der Probanden gefragt, während bei der anderen Aufgabe die **Fähigkeit zur logischen Analyse und Problemlösung** im Vordergrund stand.

Beide Fähigkeiten werden im kreativen Prozess benötigt. Die Forscher wollten jedoch herausfinden, wann die Fähigkeiten jeweils ihren **Höhepunkt** erreichen.

Ergebnis:

- **Menschen, die morgens am leistungsfähigsten sind**, schnitten abends bei der Aufgabe zur Vorstellungskraft und kreativem Denken am besten ab. Morgens waren sie dafür bei der zweiten Aufgabe zur logischen Analyse und Problemlösung am stärksten.
- **Bei ausgeprägten Nachtmenschen** zeigte sich das Muster in genau umgekehrter Reihenfolge: Abends und nachts war die Fähigkeit zur logischen Analyse am stärksten ausgeprägt während sie in den frühen Morgenstunden – also in ihrem Leistungstief – die kreativsten Ideen hatten.

Die Vermutung liegt nahe, dass **logisches Denken** während eines Leistungshochs durch die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit leicht fällt. Im Gegensatz dazu ist während eines Leistungstiefs die Konzentrationsfähigkeit stark reduziert.

Dadurch sind kreative Gedankengänge und teilweise auch etwas verrückte Ideen eher möglich, da diese nicht sofort von einer **logischen Analyse ausgeschlossen** und als unrealistisch verworfen werden.