

# WELCHER SCHLAFTYP/CHRONOTYP BIN ICH?

Machen Sie jetzt den Selbsttest und finden Sie heraus, ob Sie eher eine Nachteule, eine Lerche oder eine gesunde Mischung aus beidem sind!

---

## Frage 1:

**Wie schwer fällt es Ihnen, wochentags früh aufzustehen und aktiv zu sein?**

- (A) Ich stehe morgens leicht auf und fühle mich produktiv.
- (B) Ich habe Schwierigkeiten, morgens aufzustehen und brauche viel Zeit, um in Schwung zu kommen.
- (C) Es hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie ich mich morgens fühle.

---

## Frage 2:

**Wann fühlen Sie sich am produktivsten?**

- (A) Morgens fühle ich mich am leistungsstärksten.
- (B) Erst ab dem Nachmittag und am Abend fühle ich mich wirklich aktiv und produktiv.
- (C) Ich fühle mich zu verschiedenen Tageszeiten produktiv.

---

## Frage 3:

**Wann stehen Sie am Wochenende und im Urlaub normalerweise auf?**

- (A) Ich bin meistens zwischen 6 und 8 Uhr munter, ähnlich wie unter der Woche.
- (B) Ich schlafe gerne lange aus. Vor 9 Uhr gehe ich nicht aus dem Bett.
- (C) Das ist ganz unterschiedlich, je nachdem, wann ich am Abend zuvor ins Bett gegangen bin.

---

#### Frage 4:

**Wie leicht fällt es Ihnen, abends einzuschlafen?**

- (A) Ich schlafe in der Regel schnell und problemlos ein.
- (B) Ich habe Schwierigkeiten, abends einzuschlafen und brauche oft lange, um einzuschlafen.
- (C) Es hängt von verschiedenen Faktoren ab, wie leicht ich abends einschlafen kann.

---

#### Frage 5:

**Wann gehen Sie am Wochenende oder im Urlaub ins Bett?**

- (A) Ich gehe gegen 22 Uhr ins Bett.
- (B) Vor 24 Uhr gehe ich nicht schlafen.
- (C) Meistens zwischen 22 und 24 Uhr, manchmal auch später.

---

#### Frage 6:

**Wie leicht fällt es Ihnen, spät abends produktiv zu sein?**

- (A) Ich habe Schwierigkeiten, spät am Abend produktiv zu sein und werde schnell müde.
- (B) Ich bin spät am Abend noch produktiv und konzentriert.
- (C) Das kann von Tag zu Tag anders sein.

---

#### Frage 7:

**Brauchen Sie einen Mittagsschlaf, um Ihre Energiereserven aufzuladen?**

- (A) Ich brauche keinen Mittagsschlaf, da ich mich noch voller Energie fühle.
- (B) Ich brauche häufig eine Ruhepause, weil ich mich mittags noch nicht wirklich munter fühle.
- (C) Hin und wieder gönne ich mir einen kurzen Powernap.

---

#### Frage 8:

**Wie leicht fällt es Ihnen, sich an einen typischen Arbeits- oder Schulzeitplan anzupassen?**

- (A) Ich habe keine Schwierigkeiten, mich an einen typischen Arbeits- oder Schulzeitplan anzupassen.
- (B) Ich habe Schwierigkeiten, mich an einen typischen Arbeits- oder Schulzeitplan anzupassen, vor allem wenn er früh am Morgen losgeht.
- (C) Ich bin flexibel und kann mich problemlos an die Zeiten einer Schul- oder Arbeitswoche anpassen.

# AUSWERTUNG

Haben Sie mehr As, Bs oder Cs gesammelt?  
Je nachdem tendieren Sie eher zu einem der folgenden Schlaftypen:

---

## A – Lerche (Morgentyp):

Lerchen bevorzugen es, früh aufzustehen und abends früher ins Bett zu gehen, um eine entspannte Nacht zu haben. Sie sind morgens besonders produktiv und fühlen sich abends eher müde. Lerchen haben keine Schwierigkeiten, früh aufzustehen und sind tagsüber voller Energie. Nach dem Mittag sinkt ihre Leistungskurve dann jedoch stetig ab. Ihr natürlicher Schlafrhythmus ist früher als der durchschnittliche Tagesrhythmus, was bedeutet, dass sie sich in der Regel leicht an einen typischen Arbeits- oder Schulzeitplan anpassen können.

---

## B – Eule (Nachttyp):

Eulen gehen am liebsten spät ins Bett und stehen deshalb auch später auf. Sie haben Schwierigkeiten, morgens aufzustehen und brauchen eine Weile, bevor Sie sich wirklich wach fühlen. Ab dem Mittag steigt ihre Aufnahmefähigkeit und Leistungskraft, deshalb arbeiten und lernen sie am liebsten abends oder nachts. Aus diesen Gründen haben Eulen auch oft Probleme, sich an den typischen Arbeits- oder Schulzeitplan anzupassen, der in der Regel um 8:00 Uhr morgens beginnt.

---

## C – Normaltyp:

Normaltypen haben keine ausgeprägte Präferenz für spätes oder frühes Aufstehen. Sie können sich an unterschiedliche Schlafrhythmen anpassen und fühlen sich zu verschiedenen Tageszeiten wach und energiegeladener. Sie haben in der Regel keine Schwierigkeiten mit dem Schlafen und Aufstehen und können sich gut an den typischen Tagesrhythmus anpassen.

---

## Wichtiger Hinweis !

Dieser Test dient lediglich dazu, Ihnen eine grobe Orientierung zu geben, damit Sie Ihr Schlafverhalten besser verstehen. Er kann keine professionelle Diagnose ersetzen. Sollten Sie ernsthafte Schlafprobleme haben oder sich Sorgen über Ihre Schlafgewohnheiten machen, empfehlen wir Ihnen, eine\*n Ärzt\*in oder Schlafexpert\*in aufzusuchen.