

## Natürlicher Tagesrhythmus (Leistungskurve)

## Sind Sie ein "Morgen-" oder ein "Abendmensch"?

Wann werden Sie abends m Vor 21.00 Uhr 21.00-23.00 Uhr nach 23.00 Uhr Ist die Müdigkeit zwingend	4 Punkte 2 Punkte 0 Punkte 1 Punkt						
überwindbar	3 Punkte		d) abends				
			ausgehen/Gäste haben 1 Punkt				
Kommt danach eine wache I			Fernsehen		3 Punk		
ja	1 Punkt		früh schlafen		6 Punk	(te	
nein	3 Punkte		Cind Cin friedh women	Cio mo	بره مارد بر	د اسمام	<b>~</b> ?
Worden Sie neebte häufig week?			Sind Sie frisch, wenn Sie geweckt werden?  ia 6 Punkte				
Werden Sie nachts häufig wa	3 Punkte		ja nein		2 Punk		
ja nein	2 Punkte		Helli		2 Pulir	(ie	
nem	2 Pulikie		Wie ist das Befinden beim Frühstück?				
Haben Sie Träume und bleib	(Punkte von a-d addieren)						
Erinnerung?				eniger gut	se	hr gut	
ja	4 Punkte		a) Appetit	1	2	3	
nein	1 Punkt		b) Frische	1	2	3	
			c) Gesprächsfreu- digkeit	1	2	3	
Schlafen Sie erst spät ein?	O Dunleto		d) Konzentration	1	2	3	
ja nain	2 Punkte 6 Punkte		a) rionzonaaton	•	_	Ū	
nein	o Punkte		Wann können Sie vo	rmittags	eine		
Wann wachen Sie auf, wenn	Ermüdung registrieren?						
geweckt werden?			8.00-9.00 Uhr 1 Punki		κt		
vor 6.00 Uhr	6 Punkte		9.00-10.00 Uhr		4 Punk	kte	
6.00 - 8.00 Uhr	3 Punkte		10.00-11.00 Uhr		3 Punk	kte	
nach 8.00 Uhr	0 Punkte		11.00-12.00 Uhr		1 Punk	κt	
Wie würden Sie Ihren Schlaf	Wie ist Ihr Befinden nach dem Mittagessen?						
gestalten, wenn Sie keine beruflichen oder			eher müde		4 Punk		
sonstigen Verpflichtungen ha			eher frisch		1 Punk	Кt	
a) Aufstehen							
5.00 - 7.00 Uhr 8 Punkte			Wann können Sie nachmittags eine				
7.00 - 8.00 Uhr	5 Punkte		Ermüdung registriere	n?			
8.00 - 9.00 Uhr	2 Punkte		14.00-15.00 Uhr		4 Punk		
nach 9.00 Uhr	0 Punkte		15.00-16.00 Uhr		3 Punk		
b) Mittagsschlaf		<del></del>	16.00-17.00 Uhr		1 Punk	кt	
ja	1 Punkt						
nein	4 Punkte						
c) Nachmittags Kaffeetrinken							
ja	4 Punkte		Gesamtpunktzahl				
nein	2 Punkte						





## Die Auflösung: Welcher Chronotyp bin ich?

21 – 46 Punkte	Sie sind ein ausgesprochener Abendmensch oder Spätrhythmiker
47 – 58 Punkte	Weder das Eine noch das Andere: Ihr Chronotyp ist der eines "Normalos"
59 – 85 Punkte	Sie sind ein ausgesprochener Morgenmensch, eine Lerche, ein Frührhythmiker