

Natürlicher Tagesrhythmus (Leistungskurve)

Sind Sie ein „Morgen-“ oder ein „Abendmensch“?

Wann werden Sie abends müde?

Vor 21.00 Uhr	4 Punkte	
21.00-23.00 Uhr	2 Punkte	<input type="checkbox"/>
nach 23.00 Uhr	0 Punkte	

Ist die Müdigkeit...

zwingend	1 Punkt	<input type="checkbox"/>
überwindbar	3 Punkte	<input type="checkbox"/>

Kommt danach eine wache Phase?

ja	1 Punkt	<input type="checkbox"/>
nein	3 Punkte	<input type="checkbox"/>

Werden Sie nachts häufig wach?

ja	3 Punkte	<input type="checkbox"/>
nein	2 Punkte	<input type="checkbox"/>

Haben Sie Träume und bleiben diese in Erinnerung?

ja	4 Punkte	<input type="checkbox"/>
nein	1 Punkt	<input type="checkbox"/>

Schlafen Sie erst spät ein?

ja	2 Punkte	<input type="checkbox"/>
nein	6 Punkte	<input type="checkbox"/>

Wann wachen Sie auf, wenn Sie nicht geweckt werden?

vor 6.00 Uhr	6 Punkte	
6.00 - 8.00 Uhr	3 Punkte	<input type="checkbox"/>
nach 8.00 Uhr	0 Punkte	

Wie würden Sie Ihren Schlafrhythmus gestalten, wenn Sie keine beruflichen oder sonstigen Verpflichtungen hätten?

a) Aufstehen		
5.00 - 7.00 Uhr	8 Punkte	
7.00 - 8.00 Uhr	5 Punkte	
8.00 - 9.00 Uhr	2 Punkte	<input type="checkbox"/>
nach 9.00 Uhr	0 Punkte	

b) Mittagsschlaf

ja	1 Punkt	<input type="checkbox"/>
nein	4 Punkte	<input type="checkbox"/>

c) Nachmittags Kaffeetrinken

ja	4 Punkte	<input type="checkbox"/>
nein	2 Punkte	<input type="checkbox"/>



d) abends

ausgehen/Gäste haben	1 Punkt	
Fernsehen	3 Punkte	<input type="checkbox"/>
früh schlafen	6 Punkte	<input type="checkbox"/>

Sind Sie frisch, wenn Sie geweckt werden?

ja	6 Punkte	<input type="checkbox"/>
nein	2 Punkte	<input type="checkbox"/>

Wie ist das Befinden beim Frühstück?
(Punkte von a-d addieren)

	weniger gut	gut	sehr gut
a) Appetit	1	2	3
b) Frische	1	2	3
c) Gesprächsfreudigkeit	1	2	3
d) Konzentration	1	2	3

Wann können Sie vormittags eine Ermüdung registrieren?

8.00-9.00 Uhr	1 Punkt	
9.00-10.00 Uhr	4 Punkte	
10.00-11.00 Uhr	3 Punkte	<input type="checkbox"/>
11.00-12.00 Uhr	1 Punkt	<input type="checkbox"/>

Wie ist Ihr Befinden nach dem Mittagessen?

eher müde	4 Punkte	
eher frisch	1 Punkt	<input type="checkbox"/>

Wann können Sie nachmittags eine Ermüdung registrieren?

14.00-15.00 Uhr	4 Punkte	
15.00-16.00 Uhr	3 Punkte	<input type="checkbox"/>
16.00-17.00 Uhr	1 Punkt	<input type="checkbox"/>

Gesamtpunktzahl

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 Frühhrythmiker |