

Eule, Lerche oder Normalo?

(aus: Wiseman, Richard: Superschlaf, Fischer-Paperback, 2015)

- 1) Wenn es Ihnen freistünde, Ihren Abend zu planen und Sie am nächsten Tag keinerlei Verpflichtungen hätten, zu welcher Uhrzeit würden Sie dann schlafen gehen?

Vor 21:00	21:00-22:30	22:30 – 0:00	0:00 – 1:30	Nach 1:30
1	2	3	4	5

- 2) Wenn es Ihnen freistünde, Ihren Tag zu planen und Sie am nächsten Tag keinerlei Verpflichtungen hätten, zu welcher Uhrzeit würden Sie dann aufstehen?

Vor 6:30	6:30-:8:00	8:00 – 9:30	9:30 – 11:00	Nach 11:00
1	2	3	4	5

- 3) Finden Sie es im Allgemeinen leicht, morgens aufzustehen?

Ganz bestimmt nicht	Nein	unentschieden	Ja	Ganz bestimmt
5	4	3	2	1

- 4) Stellen Sie sich vor, Sie müssten zwei Stunden anstrengender körperlicher Arbeit leisten. Wenn es ihnen völlig freistünde, in welchem der folgenden Zeitabschnitte würden Sie dann die Arbeit erledigen?

8:00 – 11:30	11:00 – 13:00	13:00 – 15:00	15:00 – 17:00	17:00 – 19:00
1	2	3	4	5

Bitte vor dem Bearbeiten hier umknicken:

Auswertung:

4 – 6 Punkte: Ausgeprägte Lerche

7 – 10 Punkte: Gemäßigte Lerche

11 – 13 Punkte: „Normalo“

14 – 17 Punkte: Gemäßigte Eule

18 – 20 Punkte: Ausgeprägte Eule