

01

Chronotypen Test.





Moin!

Hier habe ich die wichtigsten Informationen zu dem Thema Chronobiologie und Innere Uhren für dich zusammengetragen. Schau es dir gut an, mache die Tests und beginne es in dein Leben zu implementieren.

Vorab noch: Wenn du Fragen hast, dann komme jederzeit auf mich zu! Ich helfe dir gerne.

Mit freundlichen Grüßen

Jan Herzog

Die Chronobiologie.

03

1. DER PODCAST

Die Podcastfolge zu den Hintergründen, zum wachrütteln und aufklären. Ich habe eine Podcastfolge aufgenommen, welche ich dir empfehle. Höre Sie dir zuerst einmal an.

„Morgens müde und abends wach? Kennst du das Problem mit dem Aufstehen?“

<< Morgenstund hat Gold im Mund >> ist völliger Quatsch, zumindest für 85% aller Menschen, sagt Till Roenneberg. Wir sprechen heute über eines der wichtigsten Themen: Chronobiologie und warum dich frühes Aufstehen mehr krank als erfolgreich macht.“



Chronotypen Test. Jan Herzog. 2021

Die Chronobiologie.

04

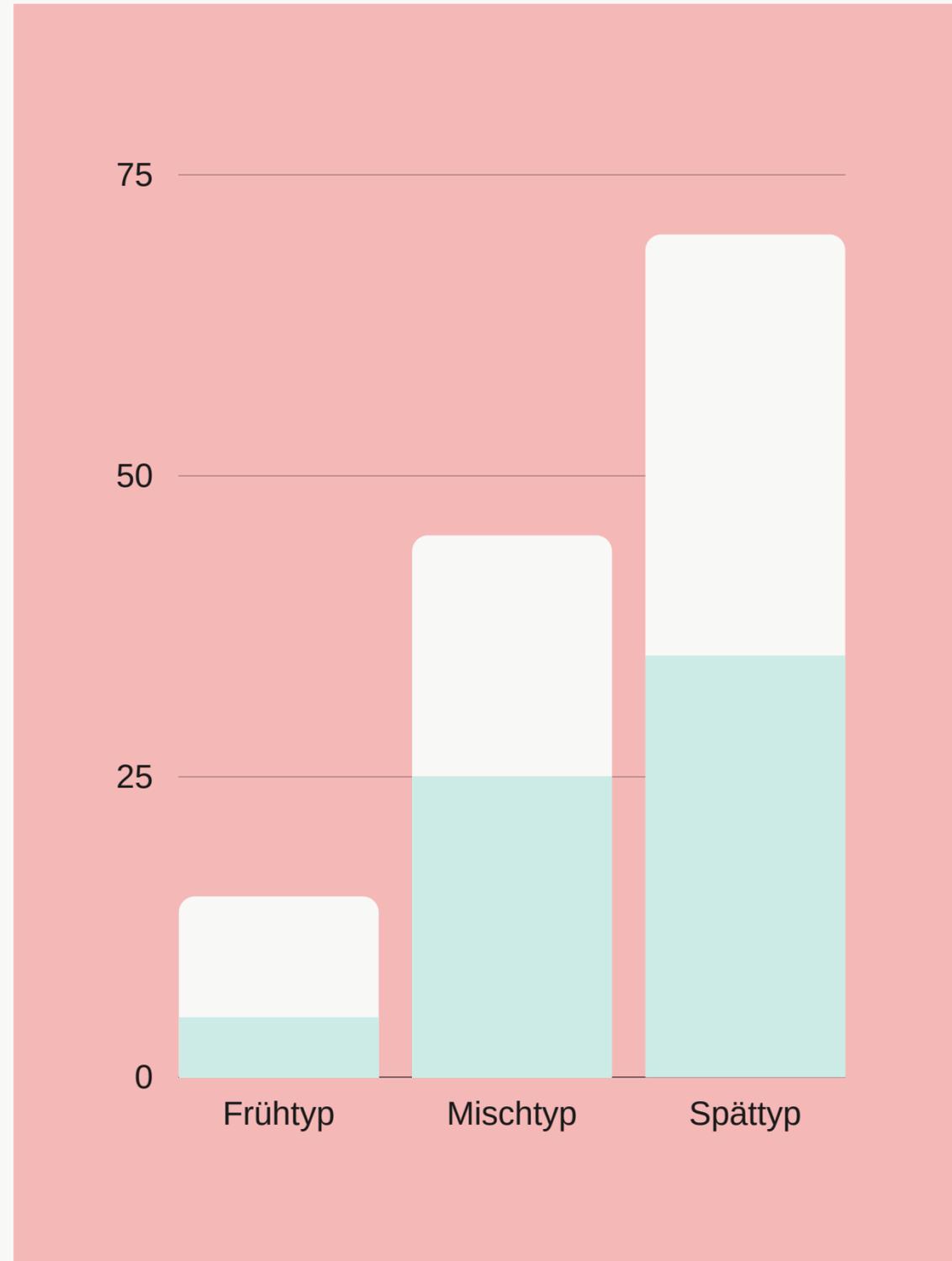
1. DER PODCAST

- Die Folge findest du in allen Podcast Apps. Hier für dich im Google Browser:

https://podcasts.google.com/feed/aHR0cHM6Ly9rZ2lxNmUucG9kY2FzdGVyLmRlL3NjaGxhZi1nZXN1bmQtY29tLnJzcw/episode/cG9kLTYwMWVlYzFhYzNhZjg0MzU0MTY3NDg?sa=X&ved=0CAUQkfYCAhcKEwjQ2I7_5dbwAhUAAAAAHQAAAAAQCA&hl=de

- Oder auf Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=PK7ZK9Jxv7c>

05



Der Test.

Auf der nachfolgenden Seite habe ich dir den Test als PDF angehängt. Wenn du keine Lust auf das PDF hast, sondern den Test einfach online machen möchtest, dann habe ich hier einen Link für dich.

- www.nomadperformance.de/chronotyp-test/ (klick!)

Fragebogen zum Chronotyp (D-MEQ) Datum:

Name/Vorname: **Pb. Nr.:**

Strasse:

Wohnort:

Fon:.....

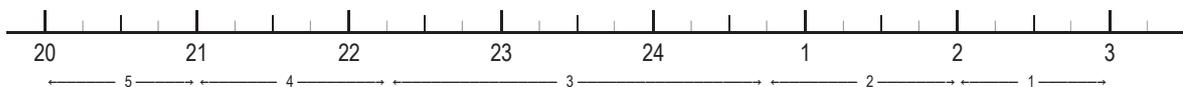
e-mail:.....

1. Bitte lesen Sie jede Frage sorgfältig durch, bevor Sie antworten.
2. Beantworten Sie bitte alle Fragen, auch dann wenn Sie sich bei einer Frage unsicher sind.
3. Beantworten Sie die Fragen in der vorgegebenen Reihenfolge.
4. Beantworten Sie die Fragen so schnell wie möglich. Es sind die ersten Reaktionen auf die Fragen, die uns mehr interessieren als eine lange überlegte Antwort.
5. Beantworten Sie jede Frage ehrlich. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

Beantwortungsbeispiele

a) Um wieviel Uhr werden Sie abends müde und haben das Bedürfnis, schlafen zu gehen ?

Hier sind **Zeitpunkte** gefragt. Kreuzen Sie bitte die für Sie zutreffende Zeit an. z.B.,

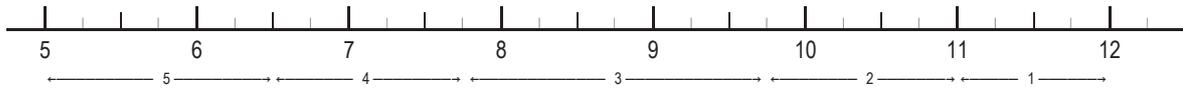


b) Wenn Sie um 23 Uhr zu Bett gehen sollten, wie müde wären Sie dann ?

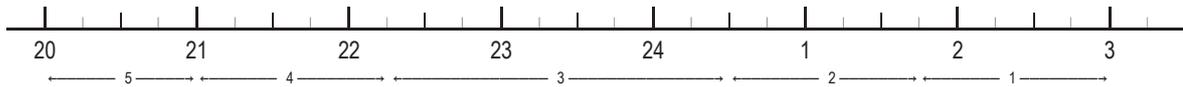
Kreuzen Sie bitte jeweils nur eine Antwortmöglichkeit an.

- | | |
|----------------------|----------------------------|
| Überhaupt nicht müde | <input type="checkbox"/> 0 |
| Etwas müde | <input type="checkbox"/> 2 |
| Ziemlich müde | <input type="checkbox"/> 3 |
| Sehr müde | <input type="checkbox"/> 5 |

1. Wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie Ihren Tag völlig frei einteilen könnten, wann würden Sie dann aufstehen ?



2. Wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und Sie Ihren Abend völlig frei gestalten könnten, wann würden Sie dann zu Bett gehen ?



3. Wie sehr sind Sie von Ihrem Wecker abhängig, wenn Sie morgens zu einer bestimmten Zeit aufstehen müssen ?

- Überhaupt nicht abhängig 4
 Etwas abhängig 3
 Ziemlich abhängig 2
 Sehr abhängig 1

4. Wie leicht fällt es Ihnen üblicherweise morgens aufzustehen ?

- Überhaupt nicht leicht 1
 Nicht sehr leicht 2
 Ziemlich leicht 3
 Sehr leicht 4

5. Wie wach fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen ?

- Überhaupt nicht wach 1
 Ein bisschen wach 2
 Ziemlich wach 3
 Sehr wach 4

6. Wie ist Ihr Appetit in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen ?

- Sehr gering 1
 Ziemlich gering 2
 Ziemlich gut 3
 Sehr gut 4

7. Wie müde fühlen Sie sich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen ?

- Sehr müde 1
 Ziemlich müde 2
 Ziemlich frisch 3
 Sehr frisch 4

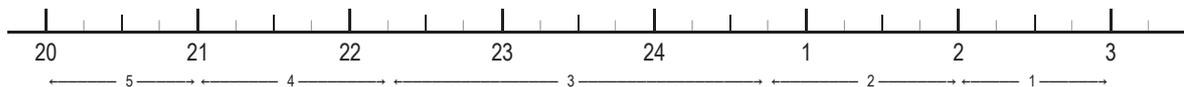
8. Wenn Sie am folgenden Tag keinerlei Verpflichtungen haben, wann gehen Sie dann – verglichen mit Ihrer üblichen Schlafenszeit – zu Bett ?

Selten oder nie später 4
 Weniger als eine Stunde später 3
 1 – 2 Stunden später 2
 Mehr als 2 Stunden später 1

9. Sie haben beschlossen, sich körperlich zu betätigen. Ein Freund rät Ihnen, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren; für ihn sei die beste Zeit zwischen 7 und 8 Uhr. Ausgehend von Ihrem eigenen Wohlbefinden, wie schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein ?

Ich wäre gut in Form 4
 Ich wäre ziemlich in Form 3
 Es wäre ziemlich schwierig für mich 2
 Es wäre sehr schwierig für mich 1

10. Um wieviel Uhr werden Sie abends müde und haben das Bedürfnis, schlafen zu gehen ?



11. Sie möchten für einen zweistündigen Test, von dem Sie wissen, dass er mental sehr beansprucht, in Bestform sein. Wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge und wenn Sie Ihren Tag völlig frei einteilen könnten, welchen der vier Test-Zeiträume würden Sie wählen ?

8 – 10 Uhr 6
 11 – 13 Uhr 4
 15 – 17 Uhr 2
 19 – 21 Uhr 0

12. Wenn Sie um 23 Uhr zu Bett gehen sollten, wie müde wären Sie dann?

Überhaupt nicht müde 0
 Etwas müde 2
 Ziemlich müde 3
 Sehr müde 5

13. Aus irgendeinem Grund sind Sie einige Stunden später als gewöhnlich zu Bett gegangen. Es besteht jedoch keine Notwendigkeit, am nächsten Morgen zu einer bestimmten Zeit aufzustehen. Welcher der folgenden Fälle wird bei Ihnen am ehesten eintreten ?

Ich werde zur üblichen Zeit wach und schlafe nicht wieder ein 4
 Ich werde zur üblichen Zeit wach und döse danach noch ein wenig 3
 Ich werde zur üblichen Zeit wach, schlafe dann aber wieder ein 2
 Ich wache erst später als üblich auf 1

14. In einer Nacht müssen Sie für eine Nachtwache zwischen 4 und 6 Uhr wach sein. Am darauffolgenden Tag haben Sie keine weiteren Verpflichtungen. Welche der nachfolgenden Alternativen sagt Ihnen am ehesten zu ?

- Ich werde erst nach der Nachtwache zu Bett zu gehen 1
 Ich werde vorher ein Nickerchen machen und nach der Nachtwache schlafen 2
 Ich werde vorher richtig schlafen und hinterher noch ein Nickerchen machen 3
 Ich werde nur vorher schlafen 4

15. Sie müssen zwei Stunden körperlich schwer arbeiten und können sich Ihren Tag völlig frei einteilen. Wenn es nur nach Ihrem eigenen Wohlbefinden ginge, welche der folgenden Zeiten würden Sie wählen ?

- 8 – 10 Uhr 4
 11 – 13 Uhr 3
 15 – 17 Uhr 2
 19 – 21 Uhr 1

16. Sie haben sich zu einem anstrengenden körperlichen Training entschlossen. Ein Freund rät Ihnen, zweimal wöchentlich eine Stunde zu trainieren; für ihn sei die beste Zeit zwischen 22 und 23 Uhr. Ausgehend von Ihrem eigenen Wohlbefinden, wie schätzen Sie Ihre Leistungsfähigkeit zu dieser Zeit ein ?

- Ich wäre gut in Form 1
 Ich wäre ziemlich in Form 2
 Es wäre ziemlich schwierig für mich 3
 Es wäre sehr schwierig für mich 4

17. Angenommen, Sie können Ihre Arbeitszeit frei wählen und Ihre Arbeitszeit beträgt 5 Stunden pro Tag (einschließlich der Pausen), die Tätigkeit ist interessant und wird nach Erfolg bezahlt. Welche 5 aufeinanderfolgenden Stunden würden Sie wählen ?

24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
← 1 →			← 5 →					← 4 →		← 3 →			← 2 →		← 1 →									

18. Zu welcher Tageszeit fühlen Sie sich Ihrer Meinung nach am besten ? (Bitte nur 1 Feld ankreuzen !)

24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
← 1 →			← 5 →					← 4 →		← 3 →			← 2 →		← 1 →									

19. Man spricht bei Menschen von 'Morgen-' und 'Abendtypen'. Zu welchem der folgenden Typen zählen Sie sich ?

- Eindeutig 'Morgentyp' 6
 Eher 'Morgen-' als 'Abendtyp' 4
 Eher 'Abend-' als 'Morgentyp' 2
 Eindeutig 'Abendtyp' 0

Geschlecht: weiblich männlich

Alter: Jahre

Zugang zum D-MEQ und dessen Auswertung

Griefahn B, Künemund C, Bröde P, Mehnert P, 2001: Zur Validität der deutschen Übersetzung des Morningness-Eveningness-Questionnaires von Horne und Östberg. Somnologie 5: 71-80

Griefahn B, 2002: Einsatz eines Fragebogens (D-MEQ) zur Bestimmung des Chronotyps bei der Zuweisung eines Schichtarbeitsplatzes. Zeitschrift für Arbeitswissenschaft 54:142-149.

Der D-MEQ kann auch online ausgefüllt werden:

<https://www.ifado.de/fragebogen-zum-chronotyp-d-meq/>

Die 19 Fragen des D-MEQ lassen sich leicht beantworten und leicht auswerten. Der Zeitbedarf für die Beantwortung liegt bei etwa 10 Minuten. In der Papierversion sind den Antworten jeweils bestimmte Ziffern zugeordnet. Die bei Fragen 3 bis 9 sowie 11 bis 16 und 19 rechts von der angekreuzten Antwort stehenden Ziffern und die bei Fragen 1, 2, 10 und 18 unterhalb der angekreuzten Uhrzeiten, bei Frage 17 unterhalb des 5. (letzten) Kreuzes stehenden Ziffern werden aufaddiert. In der online-Version sind die Bewertungsziffern ausgeblendet, der Fragebogen wird auf Vollständigkeit geprüft und lässt Korrekturen zu. Abschließend wird der kategorisierte Chronotyp gezeigt.

Basierend auf den Summenscores erfolgt eine 5-stufige Kategorisierung:

- definitiver Abendtyp (14 – 30)
- moderater Abendtyp (31 – 41)
- Neutraltyp (42 – 58)
- moderater Morgentyp (59 – 69)
- definitiver Morgentyp (70 – 86)

Das Ergebnis.

Wie du dir schon denken kannst, gibt es mehrere Typen. Insgesamt fünf Stück. Du hast jetzt die erste Einschätzung zu deinem Typ. Hier handelt es sich um einen wissenschaftlichen, aber subjektiven Test. Keine biologische Messung, das ist wichtig. Der Test wird von vielen Menschen genutzt, meine Quelle ist das Leipzig -Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund.



06

Fünf Typen.

ES GIBT 5 CHRONOTYPEN, BZW. WIR TEILEN GROB IN 5 TYPEN EIN.

- Frühtyp – LERCHE
- Leichter Frühtyp
- Mischtyp - KOLIBRI
- Leichter Spättyp
- Spättyp – EULE

Dr. Hans Weiß.

08

Der Schlafmediziner sagt: „Fängt also der frühe Vogel den Wurm? Ein entschiedenes Nein! Denn für Viele ist der Wurm drin, wenn sie früh aufstehen müssen. Warum? Ganz einfach, für Dreiviertel unserer Gesellschaft sind aufsteht Zeiten zwischen sechs und 7:00 Uhr viel zu früh. Morgens früh raus führt zu einem kollektiven Schlafdefizit.

Da verwundert es auch nicht, dass in all denjenigen berufen, bei denen frühes aufstehen „dazugehört“, am wenigsten geschlafen wird. Postbedienstete, Zusteller, Becker und Konditoren..."





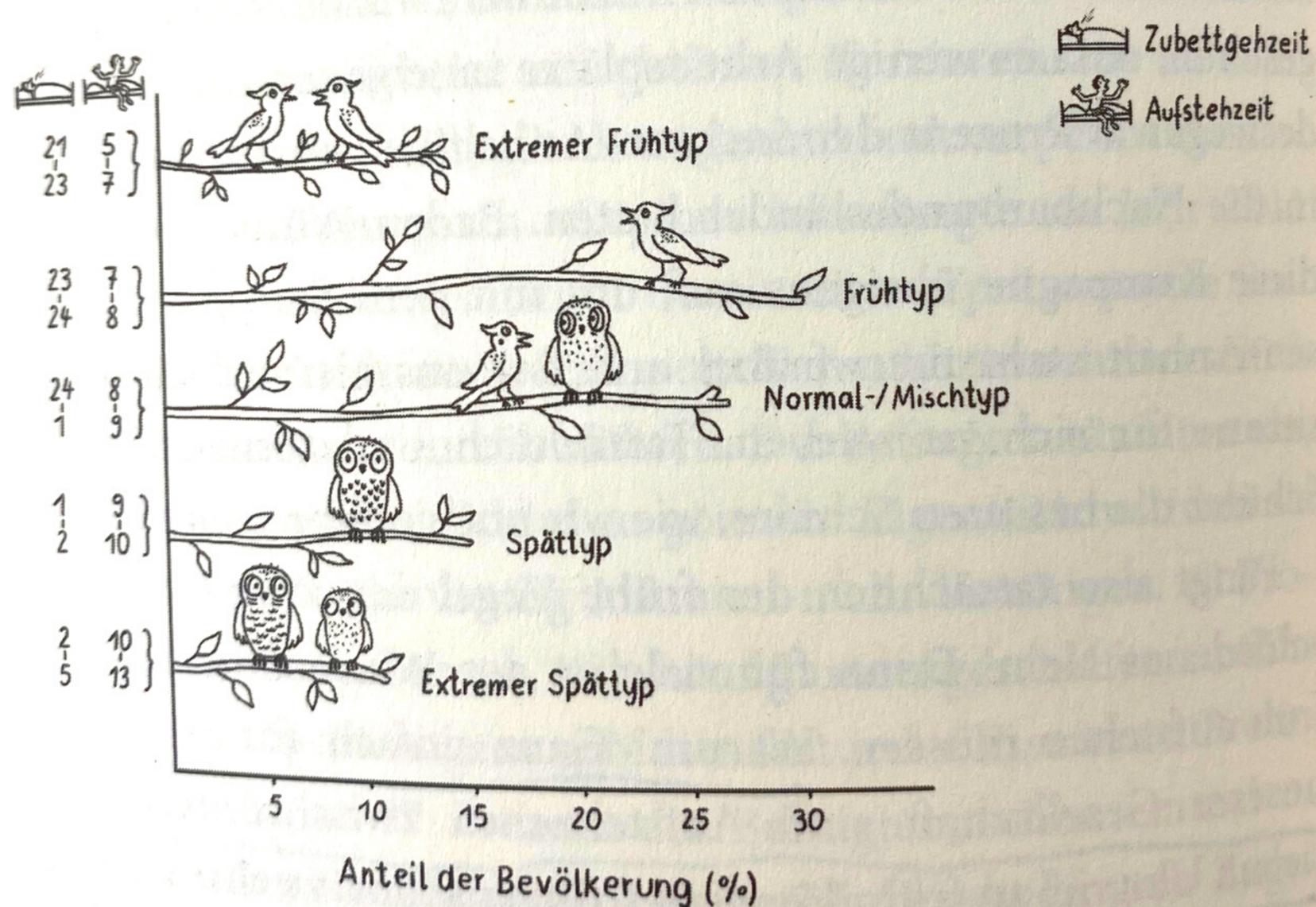
"Im Handwerk sind es weniger berufliche Zwänge als vielmehr preußischen Tugenden, die den Menschen den morgendlichen Schlaf vergraulen. Interessant, dass sich am gegenüberliegenden Paul mit viel Schlaf all diejenigen Berufe finden, in denen ein selbstbestimmtes Arbeiten und schlafen möglich ist oder man traditionell morgen nicht zu früh beginnt.

Dazu zählen Hochschullehrer, Journalisten und Verkäufer in der Schuh oder Kleiderbranche. Nur bei 15 % der deutschen entsprechen aufsteht Zeiten zwischen sechs und 7:00 Uhr deren genetisch bedingt im Schlaf – wach – Rhythmus. Dreiviertel der Deutschen, die Früh, normal – und Spättypen, so eine Studie des Chronobiologen Till Roenneberg, würden am liebsten zwischen 23:00 Uhr und 2:00 Uhr nachts ins Bett gehen und morgens zwischen 7:00 Uhr und 10:00 Uhr aufstehen. Das würde deren natürlichem Schlaf – wach – Rhythmus entsprechen.“

Lerchen und Eulen.

10

Wie sich Lerchen und Eulen in unserer Gesellschaft verteilen



TEXTAUSZUG & BILD

Aus dem Buch: "Schlaf wirkt Wunder" von Dr. Hans-Günther Weiß, Schlafmediziner. Sehr zu empfehlen.

Energielöcher?

Nun folgend noch zwei wichtige Bilder für dich. Hier der Kontext zu den Bildern.



TIPP 1

Frühtypen – und Spättypen erleben ihren Tag ganz anders. Andere Zeiten, andere Zustände, andere Gefühle zu verschiedenen Zeiten. Wenn du das verstanden und implementiert hast, hilft es dir, mehr Energie und Erfolg in deinem Alltag zu erleben.



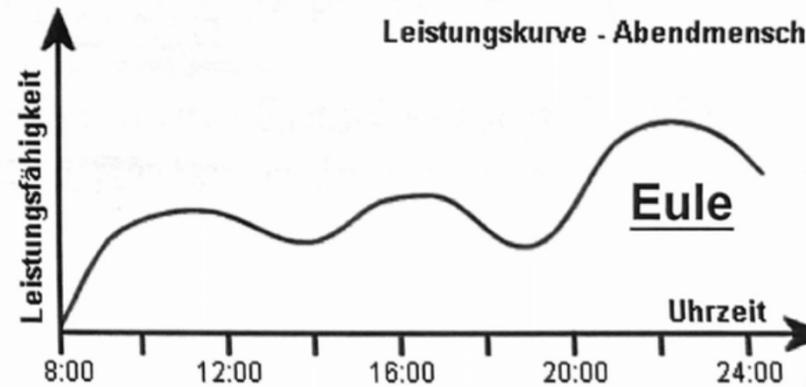
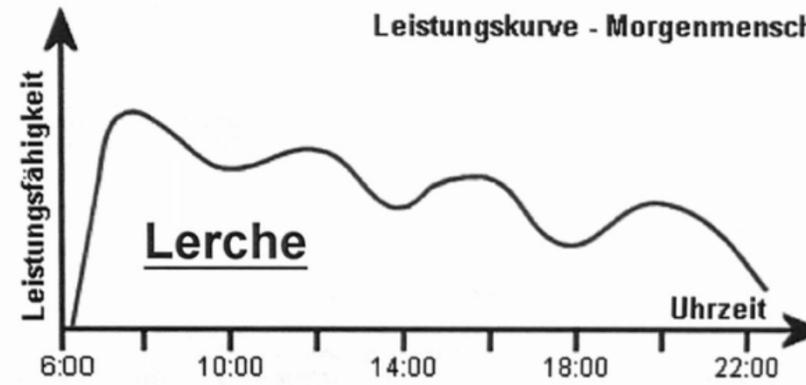
TIPP 2

Energiekurven und Energielöcher. Stelle dir die Frage: „Wann kommt mein großes Energieloch im Laufe des Tages?“ Bei den meisten Menschen ist es zwischen 12-18 Uhr. Meine Erfahrung ist: Je früher der Chronotyp, desto früher das Loch, also z.B. um 13:00 Uhr. Das ist noch nicht wissenschaftlich validiert, sondern fällt mir oft auf. Gib mir per Email gerne ein kurzes Feedback, ob es bei dir auch passt!

INNERE UHR - CHRONOTYP



Lerche oder Eule?

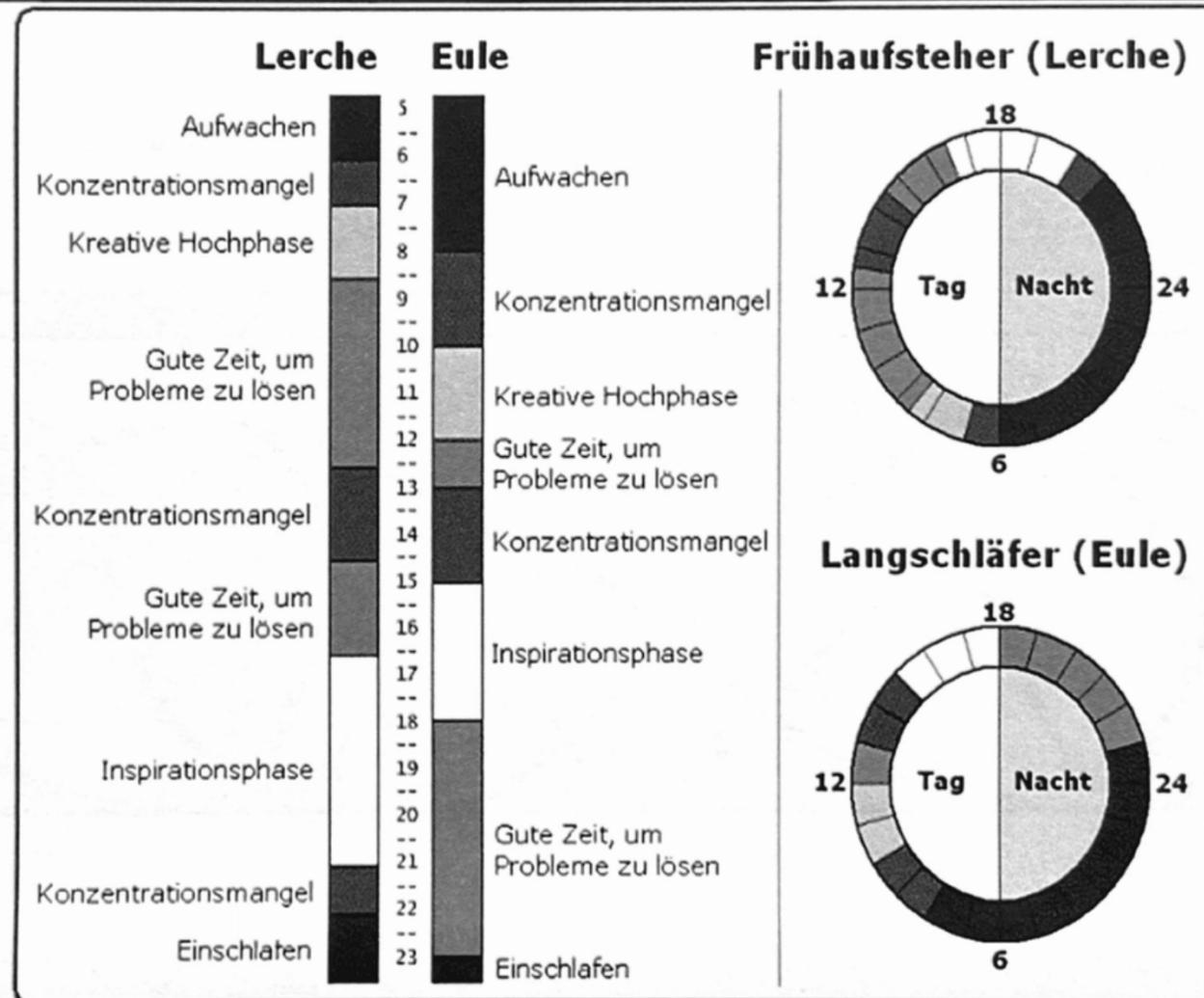


Prof. Dr. med. h.c. Günther W. Amann-Jennson

SCHLAF-GESUND-COACH
nach Prof. Günther W. Amann-Jennson



SCHLAFEN ODER ARBEITEN: LERCHE ODER EULE?



Und Jetzt?



GEH RAUS.

WENDE AN.

**KREIERE
VERÄNDERUNG.**

Für die erste Phase der Anpassung würde ich mir 2 Wochen nehmen, und den neuen Rhythmus beibehalten. Wie man seinen neuen Chronotypen (oder den Alten, also den Echten, Inneren...) dann integriert und lebt? Das ist eine Wissenschaft für sich, das machen wir im Schlaf-Performance-Coaching, denn erst durch das konsequente Anwendung entsteht das Momentum.



Anwenden.

Wenn du deine Aufstehzeit nach vorne verschieben möchtest, dann schrittweise. Nach hinten ebenso. Bei Jetlag geht dies bis max. 1-1,5 h pro Tag. Du kannst es entweder mit dem „Hammer“ machen – also sofort die neue Zeit einrichten, oder eben sanft. Die "Sanftere" Methode:

- Nach dem Aufstehen (zur regulären Aufstehzeit) für 2-3 Tage das Befinden tracken.
- Aufstehzeit sukzessive nach vorne verlagern. (15-30 Min Schritten) - und Versuchung des Snooze Buttons widerstehen.
- Blaulicht morgens an möglichst aufeinanderfolgenden Tagen nutzen - das erhöht die Effektivität.
- Je nach dem wie weit du deine Aufstehzeit nach vorne verlagern möchtest - die Anwendung für 7-10 Tage wiederholen
- Wenn man gut aus dem Bett kommt, kann man die Nutzung pausieren, bis man merkt, dass der Schlafrhythmus wieder aus dem Takt ist.

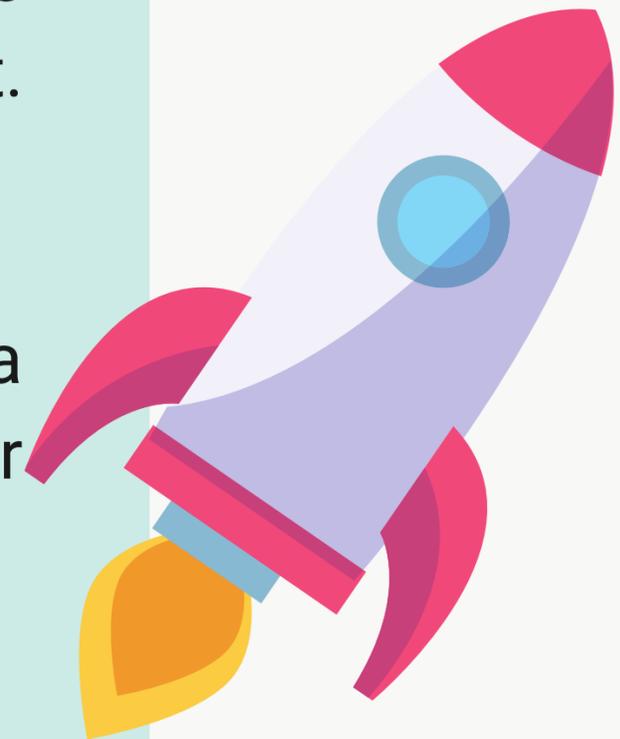
Langfristiger Erfolg?

Bei der Umsetzung unterstütze ich dich sehr gerne persönlich. Wir würden dann 4-6 Wochen zusammenarbeiten und auch bei Wunsch eine echte Chronomessung durchführen. Denn, sind wir mal ehrlich, diese Tests sind sehr subjektiv beeinflussbar.

Aber mittels einer echten HRV-Messung können wir uns anschauen, wann dein Körper wirklich belastbar ist. Und wann, er besser eine Pause machen sollte, weil deine Innere Uhr auf "Sparflamme" steht. Also arbeiten auf Championsleague Niveau.

Das gibt's dann aber bei mir Schlaf-Performance-Coaching! Da arbeiten wir gemeinsam und intensiv an der besten Version deiner Selbst. :)

16



17

Chronotypen Test. Jan Herzog. 2021



Überzeugt?

**WENN DU LUST AUF EIN
COACHING BEKOMMEN HAST...**

**... VEREINBARE JETZT EIN
KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH!**

JAN HERZOG

E. info@jan-herzog.com

T. 0421 / 16183243

SGC BUSINESS UG (HAFT.)

Industriestraße 64A

28876 Oyten, Deutschland



Viel Spaß.

**DAS FUNDAMENT IST GELEGT. JETZT
KANNST DU DIE NÄCHSTEN SCHRITTE
GEHEN UND DEINEN NEUEN RHYTHMUS
MIT LEBEN FÜLLEN.**