**CHRONOTYP-FRAGEBOGEN**

Für jede der 19 Fragen kreuzen Sie bitte das EINE Kästchen mit der für Sie am besten passenden Antwort an. Versuchen Sie beim Antworten daran zu denken, wie Sie sich fühlen, wenn Sie tagsüber arbeiten oder im Urlaub sind.

1. Denken Sie an Ihren eigenen Wohlfühl-Rhythmus: Wann würden Sie aufstehen, wenn Sie Ihren Tag vollständig frei planen könnten?

**5** - [\_\_] Vor 6:30 Uhr

**4** - [\_\_] Zwischen 6:30 und 7:45 Uhr

**3** - [\_\_] Zwischen 7:45 und 9:45 Uhr

**2** - [\_\_] Zwischen 9:45 und 11:00 Uhr

**1** - [\_\_] Nach 11:00 Uhr

1. Denken Sie an Ihren eigenen Wohlfühl-Rhythmus: Wann würden Sie ins Bett gehen, wenn Sie Ihren Abend vollständig frei planen könnten?

**5** - [\_\_] Zwischen 19:00 und 21:00 Uhr

**4** - [\_\_] Zwischen 21:00 und 22:15 Uhr

**3** - [\_\_] Zwischen 22:15 und 0:30 Uhr

**2** - [\_\_] Zwischen 0:30 und 1:45 Uhr

**1** - [\_\_] Nach 1:45 Uhr

1. Wenn es eine bestimmte Zeit gibt, zu der Sie morgens aufstehen müssen, wie sehr sind Sie davon abhängig, von einem Wecker geweckt zu werden?

**4** - [\_\_] Gar nicht abhängig

**3** - [\_\_] Wenig abhängig

**2** - [\_\_] Ziemlich abhängig

**1** - [\_\_] Sehr abhängig

1. Wie leicht fällt es Ihnen, morgens aufzustehen?

**1** - [\_\_] Gar nicht leicht

**2** - [\_\_] Nicht sehr leicht

**3** - [\_\_] Ziemlich leicht

**4** - [\_\_] Sehr leicht

1. Wie wach fühlen Sie sich in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen am Morgen?

**1** - [\_\_] Überhaupt nicht wach

**2** - [\_\_] Wenig wach

**3** - [\_\_] Ziemlich wach

**4** - [\_\_] Sehr wach

1. Wie ist Ihr Appetit in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen am Morgen?

**1** - [\_\_] Sehr schlecht

**2** - [\_\_] Ziemlich schlecht

**3** - [\_\_] Ziemlich gut

**4** - [\_\_] Sehr gut

1. Wie müde fühlen Sie sich in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen am Morgen?

**1** - [\_\_] Sehr müde

**2** - [\_\_] Ziemlich müde

**3** - [\_\_] Ziemlich erfrischt

**4** - [\_\_] Sehr erfrischt

1. Wenn Sie am nächsten Tag keine Verpflichtungen haben, wann gehen Sie im Vergleich zu Ihrer üblichen Schlafenszeit ins Bett?

**4** - [\_\_] Selten oder nie später

**3** - [\_\_] Weniger als eine Stunde später

**2** - [\_\_] Eine bis zwei Stunden später

**1** - [\_\_] Mehr als zwei Stunden später

1. Sie haben sich entschieden, sich intensiv sportlich zu betätigen. Ein Freund/eine Freundin schlägt vor, dies zweimal pro Woche eine Stunde lang zu tun, und die beste Zeit für ihn/sie ist zwischen 7:00 und 8:00 Uhr morgens. Wie denken Sie, würden Sie sich nur in Bezug auf Ihren eigenen „fühle mich am besten“-Rhythmus verhalten?

**4** - [\_\_] Wäre in guter Form

**3** - [\_\_] Wäre in angemessener Form

**2** - [\_\_] Würde es schwierig finden

**1** - [\_\_] Würde es sehr schwierig finden

1. Wann fühlen Sie sich abends müde und brauchen deshalb Schlaf?

**5** - [\_\_] Vor 21:00 Uhr

**4** - [\_\_] Zwischen 21:00 und 22:15 Uhr

**3** - [\_\_] Zwischen 22:15 und 0:45 Uhr

**2** - [\_\_] Zwischen 0:45 und 2:00 Uhr

**1** - [\_\_] Nach 2:00 Uhr

1. Sie möchten bei einem Test, der geistig anstrengend ist und zwei Stunden dauert, Ihre Höchstleistung erreichen. Sie können Ihren Tag vollständig frei planen. Denken Sie nur an Ihren eigenen Wohlfühl-Rhythmus: Welche der vier Testzeiten würden Sie wählen?

**6** - [\_\_] 8 bis 10 Uhr

**4** - [\_\_] 11 bis 13 Uhr

**2** - [\_\_] 15 bis 17 Uhr

**0** - [\_\_] 19 bis 21 Uhr

1. Wenn Sie um 23:00 Uhr ins Bett gingen, wie müde wären Sie?

**0** - [\_\_] Überhaupt nicht müde

**2** - [\_\_] Ein wenig müde

**3** - [\_\_] Ziemlich müde

**5** - [\_\_] Sehr müde

1. Aus irgendeinem Grund sind Sie mehrere Stunden später als gewöhnlich ins Bett gegangen, aber es gibt keinen bestimmten Grund, am nächsten Morgen aufzustehen. Welches der folgenden Ereignisse würden Sie am wahrscheinlichsten erleben?

**4** - [\_\_] Werde zur üblichen Zeit aufwachen und NICHT wieder einschlafen

**3** - [\_\_] Werde zur üblichen Zeit aufwachen und danach dösen

**2** - [\_\_] Werde zur üblichen Zeit aufwachen, aber wieder einschlafen

**1** - [\_\_] Werde später als gewöhnlich aufwachen

1. Eines Nachts müssen Sie zwischen 4:00 und 6:00 Uhr wach bleiben. Sie haben am nächsten Tag keine Verpflichtungen. Welche der folgenden Alternativen passt Ihnen am besten?

**1** - [\_\_] Würde vor dem Ereignis NICHT ins Bett gehen und erst danach schlafen

**2** - [\_\_] Würde ein Nickerchen vor dem Ereignis machen und hauptsächlich danach schlafen

**3** - [\_\_] Würde hauptsächlich vor dem Ereignis schlafen und danach ein Nickerchen machen

**4** - [\_\_] Würde nur vor dem Ereignis schlafen

1. Sie müssen zwei Stunden harte körperliche Arbeit verrichten, können Ihren Tag aber vollständig frei planen. Wenn Sie ihren eigenen Wohlfühl-Rhythmus berücksichtigen, welche der folgenden Zeiten würden Sie für die Arbeit wählen?

**4** - [\_\_] 8 bis 10 Uhr

**3** - [\_\_] 11 bis 13 Uhr

**2** - [\_\_] 15 bis 17 Uhr

**1** - [\_\_] 19 bis 21 Uhr

1. Sie haben sich entschieden, sich intensiv sportlich zu betätigen. Ein Freund schlägt vor, dies zweimal pro Woche eine Stunde lang zu tun, und die beste Zeit für ihn ist zwischen 22:00 und 23:00 Uhr. Wie gut denken Sie, würden Sie sich nur in Bezug auf Ihren eigenen Wohlfühl-Rhythmus verhalten?

**1** - [\_\_] Wäre in guter Form

**2** - [\_\_] Wäre in angemessener Form

**3** - [\_\_] Würde es schwierig finden

**4** - [\_\_] Würde es sehr schwierig finden

1. Angenommen, Sie können Ihre eigenen Arbeitszeiten wählen. Nehmen wir an, Sie arbeiten einen Fünf-Stunden-Tag (einschließlich Pausen) und Ihre Arbeit ist interessant und ergebnisbezogen bezahlt. Welche fünf aufeinander folgenden Stunden würden Sie wählen?

**5** - [\_\_] 5 Stunden, die vor 8 Uhr beginnen

**4** - [\_\_] 5 Stunden, die zwischen 8 und 9 Uhr beginnen

**3** - [\_\_] 5 Stunden, die zwischen 9 und 14 Uhr beginnen

**2** - [\_\_] 5 Stunden, die zwischen 14 und 17 Uhr beginnen

**1** - [\_\_] 5 Stunden, die nach 17 Uhr beginnen

1. Wann denken Sie, erreichen Sie Ihren Wohlfühl-Höhepunkt am Tag? (Wählen Sie eine Option)

**5** - [\_\_] Vor 8 Uhr

**4** - [\_\_] Zwischen 8 und 10 Uhr

**3** - [\_\_] Zwischen 10 und 17 Uhr

**2** - [\_\_] Zwischen 17 und 22 Uhr

**1** - [\_\_] Nach 22 Uhr

1. Man unterscheidet zwischen „Lerchen“- und „Eulen“-Chronotypen. Für welchen Typ halten Sie sich am ehesten selbst?

**6** - [\_\_] Definitiv ein „Lerche“-Typ

**4** - [\_\_] Eher ein „Lerche“- als ein „Eule“-Typ

**2** - [\_\_] Eher ein „Eule“- als ein „Lerche“-Typ

**0** - [\_\_] Definitiv ein „Eule“-Typ

**Um Ihren Chronotyp zu bestimmen, addieren Sie nun die Punkte (in fett angegeben), die Ihren Antworten auf die 19 Fragen entsprechen:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Gesamtpunktzahl** | **Chronotyp** |
| 70 – 86 | Extreme Lerche |
| 59 – 69 | Mäßige Lerche |
| 42 – 58 | Mittel |
| 31 – 41 | Mäßige Eule |
| 16 – 30 | Extreme Eule |

Fragebogen abgewandelt und übersetzt nach: J.A. Horne & O. Östberg: A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. Int J Chronobiol, 4 :97-110, 1976.