

Lerche, Taube oder Eule?

Aus: Wieseman, 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 | 06:30-8:00 | 8:00-9:30 | 09:30-11:00 | 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 |

Lerche, Taube oder Eule?

Aus: Wieseman, Richard: Superschlaf, Fischer-Paperback, 2015

Auswertung:

- *4 – 6 Punkte: Ausgeprägte Lerche*
- *7 – 10 Punkte: Gemäßigte Lerche*
- *11 – 13 Punkte: Taube*
- *14 – 17 Punkte: Gemäßigte Eule*
- *18 – 20 Punkte: Ausgeprägte Eule*