

PARKZEIT

15
Minuten



**Der Eulen-Lerchen-Test:
Sind Sie ein Morgen- oder Abendtyp?**

Der Volksmund sagt: Lerche oder Eule. In unserer Gesellschaft sind Eulen die armen Wesen und müssen sich, um gesund und glücklich zu leben, viel stärker gegen das Zeitkorsett wehren.

Lerchen springen frühmorgens aus dem Bett, starten aktiv in den Tag, gehen früh ins Bett. Selten stehen sie mit dem Wecker auf Kriegsfuß. Eulen hingegen blinzeln morgens ungnädig in die Welt, kommen nur schwer aus den Federn, brauchen ihre Stunde Anlaufzeit, bringen vormittags kaum etwas auf die Reihe und wachen erst nachmittags richtig auf. Sie müssen den Wecker abschaffen und brauchen ein Leben mit Gleitzeit. Zu welcher Spezies gehören Sie?

1. Wann gehen Sie wochentags ins Bett?

- | | | |
|------------------------|----------|--------------------------|
| a) vor 21.00 Uhr | 0 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| b) 21.00 bis 22.00 Uhr | 1 Punkt | <input type="checkbox"/> |
| c) 22.00 bis 23.00 Uhr | 2 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| d) 23.00 bis 24.00 Uhr | 2 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| e) 24.00 bis 1.00 Uhr | 3 Punkte | <input type="checkbox"/> |
| f) später | 4 Punkte | <input type="checkbox"/> |



2. Gehen Sie am Wochenende deutlich später zu Bett?

- a) nein 0 Punkte
b) ja 4 Punkte

3. Wann stehen Sie wochentags auf?

- a) vor 6.00 Uhr 0 Punkte
b) 6.00 bis 7.00 Uhr 1 Punkt
c) 7.00 bis 8.00 Uhr 3 Punkte
d) 8.00 bis 9.00 Uhr 4 Punkte
e) später 4 Punkte

4. Stehen Sie am Wochenende deutlich später auf?

- a) nein 0 Punkte
b) ja 4 Punkte

5. Wie würden Sie sich einschätzen?

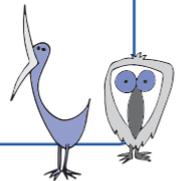
- a) Morgentyp 0 Punkte
b) eher Morgen- als Abendtyp 1 Punkt
c) weder noch 2 Punkte
d) eher Abend- als Morgentyp 3 Punkte
e) Abendtyp 4 Punkte

6. Wann sind Sie tagsüber fit?

- a) 6.00 bis 9.00 Uhr 0 Punkte
b) 9.00 bis 12.00 Uhr 2 Punkte
c) 12.00 bis 15.00 Uhr 3 Punkte
d) 15.00 bis 18.00 Uhr 4 Punkte
e) 18.00 bis 21.00 Uhr 4 Punkte

Auswertung:

Addieren Sie einfach Ihre Punkte, um herauszufinden, ob Sie ein Morgen- oder Abendtyp sind.



0–4 Punkte:

Als **Morgentyp** sind für Sie vor allem der Tagesbeginn und der frühe Vormittag die beste Zeit, um Ihre täglichen Aufgaben anzugehen. Dann sind Sie nämlich voller Schwung und guter Laune. Am frühen Abend allerdings sinken Sie bald in ein deutliches Leistungs- und Stimmungstief. Sie gehen lieber früh zu Bett und stehen früh auf. Ihr Typ wird auch Lerche genannt, da er, wie die Lerche, schon früh am Morgen »sein Lied singt«.

5–13 Punkte:

Sie sind weder **Morgen- noch Abendtyp**, und die Tageszeit stellt für Sie kein Problem dar. Sie sind morgens und abends gleichermaßen fit und damit sehr flexibel, was Ihre Tageseinteilung betrifft – ein Allrounder sozusagen.

14–24 Punkte:

Als **Abendtyp** haben Sie nicht nur Schwierigkeiten, morgens aufzustehen, sondern überhaupt am Vormittag in Gang zu kommen. Nachmittags geht es Ihnen schon besser, und am Abend leben Sie erst so richtig auf. Sie gehen gern spät ins Bett und sollten sich deshalb für einen Beruf entscheiden, in dem man etwas länger schlafen kann. Ihr Typ wird auch Eule genannt, da er vor allem abends und nachts aktiv ist

(Quelle: Jürgen Zulley und Barbara Knab, »Unsere innere Uhr«, 2009)