

Welcher Schlaftyp sind Sie?

Kurz-Test nach Prof. Zulley

Wer gut schlafen möchte, sollte über seinen Schlafrhythmus Bescheid wissen. Dieser Test hilft Ihnen herauszufinden, ob Sie ein Morgen- oder ein Abendtyp sind, ob Sie viel oder wenig Schlaf brauchen und ob Sie zu den Leicht- oder Tiefschläfern zählen. Lesen Sie alle Fragen, kreuzen Sie jeweils eine Antwort an und werten Sie anschliessend den Fragebogen selbst aus.

1. Morgen- oder Abendtyp?

A		Wann gehen Sie wochentags zu Bett?
	Vor 21:00 Uhr	0
	21:00 bis 22:00 Uhr	1
	22:00 bis 23:00 Uhr	2
	23:00 bis 24:00 Uhr	3
	24:00 bis 01:00 Uhr	4
	Später	5
B		Gehen Sie am Wochenende deutlich später zu Bett?
	Nein	0
	Ja	4
C		Wann stehen Sie wochentags auf?
	Vor 06:00 Uhr	0
	06:00 bis 07:00 Uhr	1
	07:00 bis 08:00 Uhr	3
	08:00 bis 09:00 Uhr	4
	Später	4
D		Stehen Sie am Wochenende deutlich später auf?
	Nein	0
	Ja	4
E		Wie würden Sie sich einschätzen?
	Morgentyp	0
	Eher Morgen- als Abendtyp	1
	Weder noch	2
	Eher Abend- als Morgentyp	3
	Abendtyp	4
F		Wann sind Sie tagsüber fit?
	06:00 bis 09:00 Uhr	0
	09:00 bis 12:00 Uhr	2
	12:00 bis 15:00 Uhr	3
	15:00 bis 18:00 Uhr	4
	18:00 bis 21:00 Uhr	4

2. Kurz- oder Langschläfer?

G		Wie lange schlafen Sie pro Nacht?
	Weniger als 6 Stunden	0
	6 – 8 Stunden	1
	9 Stunden und mehr	3
H		Wie lange möchten Sie gern pro Nacht schlafen?
	Weniger als 6 Stunden	0
	6 – 8 Stunden	1
	9 Stunden und mehr	3
I		Möchten Sie wochentags länger schlafen?
	Nein	0
	Ja	2
J		Wie lange schlafen Sie am Wochenende?
	Kürzer / gleich lang wie wochentags	0
	Länger als wochentags	1
K		Wie fühlen Sie sich tagsüber, wenn Sie zu wenig geschlafen haben?
	Fit wie sonst auch	0
	Müde	2
L		Wie würden Sie sich selbst einschätzen?
	Kurzschläfer	0
	Durchschnittlicher Schläfer	1
	Langschläfer	2

3. Leicht- oder Tiefschläfer?

M		Schlafen Sie Ihrer Meinung nach gut?
	Ja	0
	Meisten	1
	Nein	2
N		Haben Sie Schlafprobleme
	Nein	0
	Manchmal	1
	Ja	2
O		Wie schätzen Sie Ihren Schlaf ein?
	Tief	0
	Normal	2
	Leicht	4
P		Können Sie gut einschlafen?
	Ja	0
	Meistens	1
	Nein	3
Q		Sind Sie mit der Dauer Ihres Schlafes zufrieden?
	Ja	0
	Meistens	1
	Nein	3
R		Fühlen sie sich tagsüber ausgeschlafen?
	Ja	0
	Meistens	2
	Nein	3

Auswertung

1. MORGEN- oder ABENDTYP

- 0 – 4 Punkte:** Als Morgentyp ist 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 sinken Sie allerdings bald in ein deutliches Stimmung- und Leistungstief. Sie gehen lieber früh zu Bett und stehen früh auf. Dieser Typ wird Lerche genannt, da er schon, wie die Lerche, früh am Morgen „sein Lied“ singt.
- 5 – 13 Punkte:** Sie sind weder Abend- noch Morgentyp und die Tageszeit stellt für Sie kein Problem dar. Sie sind morgens und abends gleichermaßen fit und damit sehr flexibel, was Ihre Tageseinteilung betrifft.
- 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 zu Bett und sollten sich deshalb für einen Beruf entscheiden, in dem man etwas länger schlafen kann. Dieser Typ wird Eule genannt, da er vor allem abends und nachts aktiv ist.

2. KURZ- oder LANGSCHLÄFER

- 0 – 3 Punkte:** Sie sind ein extremer Kurzschläfer und schlafen höchstens sechs Stunden. Wenn Sie trotz der Kürze Ihrer Nacht am Tag „gut drauf“ und leistungsfähig sind, ist alles in Ordnung. Sie kommen einfach mit weniger Schlaf aus. Sind Sie am Tag hingegen häufig nicht fit, ist das ein erster Hinweis auf eine Schlafstörung, dem Sie nachgehen sollten.
- 4 – 5 Punkte:** Als moderater Kurzschläfer reicht Ihnen eine Schlafdauer zwischen sechs und sieben Stunden, gelegentlich schlafen Sie aber auch einmal etwas länger. In beiden Fällen sind Sie aber tagsüber fit und brauchen eigentlich nicht mehr Schlaf.
- 6 – 7 Punkte:** Sie sind ein durchschnittlicher Schlaftyp, bei Ihnen liegt die Schlafdauer meist zwischen sieben und acht Stunden. Wenn Sie es zeitlich einrichten können, tendieren Sie dazu, auch einmal länger zu schlafen. Wenn Sie kürzer schlafen, macht sich das tagsüber meist bemerkbar.
- 8 – 11 Punkte:** Als moderater Langschläfer brauchen Sie auf jeden Fall mindestens acht Stunden und neigen auch dazu, am Wochenende länger im Bett zu bleiben. Trotzdem können Sie gelegentlich auch einmal kürzer schlafen, ohne sich tagsüber allzu schlapp und müde zu fühlen.
- 12 – 13 Punkte:** Sie sind ein extremer Langschläfer und schlafen durchschnittlich länger als neun Stunden. Lassen Sie sich von Ihrem Partner oder Ihrer Familie nicht davon abbringen. Sie brauchen einfach mehr Schlaf als andere.

3. LEICHT- oder TIEFSCHLÄFER

- 0 – 6 Punkte:** Sie sind einer der wenigen Glücklichen, für die Schlaf kein Thema ist. Sie schlafen hervorragend. Selbst wenn Sie hin und wieder mal nicht ein- oder durchschlafen können, ist das für Sie kein Grund zur Sorge.
- 7 – 12 Punkte:** Ihr Schlaf wird immer wieder mal gestört, Sie können aber trotzdem ganz zufrieden sein. Solange Ihre Leistungsfähigkeit und Ihre Stimmung am Tag nicht deutlich beeinträchtigt sind, kann man noch nicht von einer Schlafstörung sprechen. Versuchen Sie aber, Ihre Einstellung zum Schlaf zu verbessern.
- 13 – 17 Punkte:** Leider ist die Schlafqualität bei Ihnen schlecht. Bitte sprechen Sie mit einer Vertrauensperson über dies.