

Eule oder Lerche? Auswertung des Chrono-Typen-Tests

Ordnen Sie sich bitte ja nach Gesamtpunktzahl einer der drei folgenden Gruppen zu. Den Test zur Auswertung finden Sie hier:
<http://karrierebibel.de/eule-oder-lerc...te-arbeitszeit/>

8 bis 12 Punkte: Lerche

Sie gehören eher zur Gruppe der Frühaufsteher, kommen morgens weitgehend problemlos aus dem Bett und bringen vormittags Ihre besten Leistungen. Tragen Sie dieser Tatsache Rechnung, in dem Sie früh mit der Arbeit beginnen und die ruhige Zeit am frühen Morgen für anspruchsvolle Aufgaben nutzen. Wichtige Projekte sollten Sie am besten noch vor der Mittagspause in Angriff nehmen.

Nachmittags sollten dann eher Routineaufgaben auf Ihrer Liste stehen und der Abend darf ruhig der Entspannung und Erholung dienen. Vermeiden Sie möglichst späte Abendtermine, die bis in die Nacht gehen können. Zu wenig Schlaf kann Ihren Rhythmus nachhaltig durcheinander bringen.

13 bis 18 Punkte: Fehlender Rhythmus

Aktuell lassen Sie sich weder als Eule noch als Lerche einstufen. Der Grund ist einfach: Ihre Leistungskurve weist keine eindeutigen Muster auf, ähnliches gilt für Ihr Schlafverhalten. Ursachen dafür können ein zu hoher Kaffeekonsum, ständig wechselnde Schlafzeiten und/oder zu viel Stress sein. Versuche Sie, eine gewisse Konstanz und einige Rituale in Ihrem Alltag zu etablieren und diese einige Wochen durchzuhalten. Wiederholen Sie den Test dann nochmals.

19 bis 24 Punkte: Eule

Sie sind eher nachtaktiv, schlafen morgens gerne lang aus und werden erst in der zweiten Tageshälfte wirklich fit und leistungsfähig. Tragen Sie dieser Tatsache Rechnung, in dem Sie anspruchsvolle Aufgaben idealerweise erst nach der Mittagspause angehen und wichtige Besprechungen auf den Nachmittag oder Abend legen.

Morgens sollten Sie es ruhig angehen lassen und den Tag mit Routineaufgaben beginnen. Versuchen Sie, Störungen in der ersten Tageshälfte zu vermeiden.