

Lerche (Frühaufsteher) oder Eule (Nachtmensch)?

- 1. Angenommen, Sie können sich Ihren Tagesablauf völlig frei einteilen, wann würden Sie aufstehen?**
 - A 5-6 Uhr
 - B 6-7Uhr30
 - C 7Uhr30-10Uhr
 - D 10Uhr-11Uhr
 - E 11Uhr-12Uhr

- 2. Sie müssen sehr konzentriert arbeiten. Welche Uhrzeit würden Sie am liebsten für diese Aufgabe wählen?**
 - A 8-10Uhr
 - B 11-13Uhr
 - C 15-17Uhr
 - D 19-21Uhr

- 3. Wenn Sie abends auf niemanden Rücksicht nehmen müssten, wann würden Sie dann ins Bett gehen?**
 - A 20-21Uhr
 - B 21-22Uhr15
 - C 22Uhr15-24Uhr
 - D 0Uhr-1Uhr30
 - E 1Uhr30-3Uhr

- 4. Ein Freund/eine Freundin möchte mit Ihnen joggen gehen und schlägt morgens zwischen 7 und 8 Uhr als Starttermin vor. Wie fühlen Sie sich um diese Zeit?**
 - A Gut in Form
 - B einigermaßen
 - C das würde mir schwer fallen
 - D das wäre ganz extrem schwer für mich

- 5. Sie müssen eine schwere körperliche Arbeit erledigen? Wann wäre für Sie die am besten geeignete Uhrzeit?**
- A 8-10Uhr
 - B 10-13Uhr
 - C 15-17Uhr
 - D 19-21Uhr
- 6. Sie müssen um 23 Uhr ins Bett gehen. Wie fühlen Sie sich?**
- A gar nicht müde, kann auch nicht einschlafen
 - B ein wenig müde, wahrscheinlich kann ich nicht gleich einschlafen
 - C ziemlich müde, kann wahrscheinlich gleich einschlafen
 - D sehr müde, kann gleich einschlafen
- 7. Wie geht es Ihnen an einem normalen Arbeitstag, ca. eine halbe Stunde nach dem Aufwachen?**
- A noch sehr müde
 - B müde
 - C frisch
 - D sehr frisch
- 8. Zu welcher Tageszeit fühlen Sie sich am besten?**
- A 8-10Uhr
 - B 10-13Uhr
 - C 15-17Uhr
 - D 19Uhr30-22Uhr
- 9. Ein Freund/eine Freundin will mit Ihnen joggen gehen und schlägt als Starttermin abends zwischen 22 und 23 Uhr vor. Wie fühlen Sie sich?**
- A gut in Form
 - B einigermaßen gut in Form
 - C das würde mir doch eher schwer fallen
 - D das würde mir extrem schwer fallen

Punkteverteilung:

Frage 1	Frage 2	Frage 3	Frage 4
A=1	A=1	A=1	A=1
B=2	B=2	B=2	B=2
C=3	C=3	C=3	C=3
D=4	D=4	D=4	D=4
E=5		E=5	
F=6			

Frage 5

A=1
B=2
C=3
D=4

Frage 6

A=4
B=3
C=2
D=1

Frage 7

A=4
B=3
C=2
D=1

Frage 8

A=1
B=2
C=3
D=4

Frage 9

A=4
B=3
C=2
D=1

Auswertung:

9-15 Eindeutig eine Lerche (Frühaufsteher)
16-20 Eher eine Lerche
21-26 Weder noch
27-31 Eher eine Eule (Nachtmensch)
32-38 Eindeutig eine Eule