

Chronotyp und Arbeit

Unterschied zwischen Chronotyp und Schlaftyp

Chronotyp = Einteilung von Menschen, zu welcher Tageszeit sie *aktiv/leistungsfähig* oder *müde* sind. Er bestimmt, wann wir (ein-)schlafen und aufwachen und hat dadurch auch Einfluss auf unsere *Leistungsfähigkeit* und unser *Wohlbefinden*.

Schlaftyp = Einteilung danach, wie viele *Stunden Schlaf* wir *pro Nacht* brauchen. Durchschnittlich werden für Erwachsene 7-8 Stunden empfohlen – der Schlaftyp kann sich im Laufe des Lebens ändern.

- ➔ *Kurzschläfer*: 5-6 Stunden
➔ *Langschläfer*: Bis zu 9 oder 10 Stunden

Unsere „**Innere-Uhr**“ reguliert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus und Körperfunktionen wie bspw. Blutdruck oder Stoffwechsel.

- ➔ Sie folgt 24-stündigem Tag-Nacht-Rhythmus
➔ Abhängig von Lichtverhältnissen und Dunkelheit



Arten von Chronotypen

Morgentyp („Lerche“) = Frühaufsteher*innen: Bereits morgens körperlich und geistig leistungsfähig, dafür abends früher müde.

Schlafzeitraum: zwischen 21 Uhr und 7 Uhr



Abendtyp („Eule“) = Spätaufsteher*innen: Brauchen morgens länger, um richtig munter zu werden, sind erst gegen Mittag oder Abend aktiv. Die Müdigkeit tritt erst spät in der Nacht ein.

Schlafzeitraum: zwischen 1 Uhr und 13 Uhr



Mischtyp = Häufigster Typ: Werden weder sehr früh noch sehr spät munter. Können ohne große Mühe zwischen 7 Uhr und 8 Uhr in den Tag starten.

Schlafzeitraum: zwischen 0 Uhr und 8 Uhr

Wie bestimme ich meinen Chronotypen?

Zur genauen Bestimmung des persönlichen Chronotyps können spezielle Fragebögen ausgefüllt werden.

Für eine grobe Einschätzung kann man sich fragen:

Wenn es lediglich nach meinem eigenen Wohlbefinden ginge, zu welcher Uhrzeit würde ich dann aufstehen?

Um wie viel Uhr werde ich abends müde und habe das Bedürfnis schlafen zu gehen?

Auswirkungen vom Chronotyp auf die Arbeit

Warum ist der Chronotyp eigentlich im Arbeitskontext wichtig?

Er hat Auswirkungen auf unsere Leistungsfähigkeit (eher abends oder morgens) und unser Wohlbefinden.

Social Jetlag: In unseren sozialen Strukturen wird ein früher Tagesbeginn bevorzugt. D.h., besonders der *Abendtyp* muss auf wichtige Schlafstunden verzichten – das frühe Aufstehen entspricht nicht dem natürlichen Rhythmus dieses Typs.

- ➡ Schlechte Laune
- ➡ oft ausgeprägte Müdigkeit
- ➡ langsamer Start in den Tag

