

# Fragebogen zum CHRONOTYP: Morgen- oder Abendmensch?

Datum: \_\_\_\_\_

Vorname / ID: \_\_\_\_\_

Geschlecht: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Bei diesem Fragebogen geht es uns darum, dass wir herausfinden, ob du eher eine „Nachteule“ oder eine „Morgenlärche“ bist.

1. Bitte lese dir jede Frage sehr sorgfältig durch, bevor du antwortest.
2. Beantworte bitte alle Fragen, auch wenn du dir bei einer Frage unsicher bist.
3. Beantworte alle Fragen der Reihe nach.
4. Beantworte die Fragen so schnell wie möglich.
5. Bitte beantworte jede Frage ehrlich. Es gibt keine richtige oder falsche Antwort.

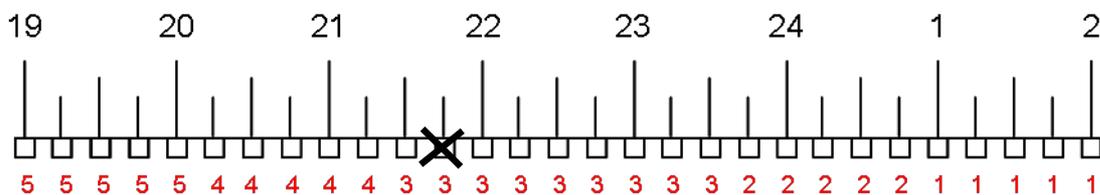
---

## Beantwortungsbeispiele

---

a) Um wieviel Uhr wirst du am Abend müde und möchtest ins Bett gehen?

Hier sind **Zeitpunkte** gefragt. Kreuze bitte die für dich zutreffende Zeit an, z.B.:

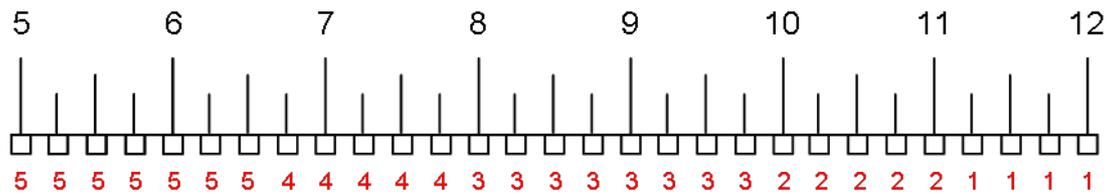


b) Wenn Du um 21 Uhr zu Bett gehen sollst, wie müde wärst du dann?

Kreuze bitte jeweils **nur eine Antwortmöglichkeit** an, z.B.:

- |                      |                                     |   |
|----------------------|-------------------------------------|---|
| Überhaupt nicht müde | <input type="checkbox"/>            | 1 |
| Etwas müde           | <input type="checkbox"/>            | 2 |
| Ziemlich müde        | <input checked="" type="checkbox"/> | 3 |
| Sehr müde            | <input type="checkbox"/>            | 4 |

1. **Stell dir vor: Die Schule fällt morgen aus! Du kannst aufstehen wann immer du möchtest. Wann würdest du aufstehen?**



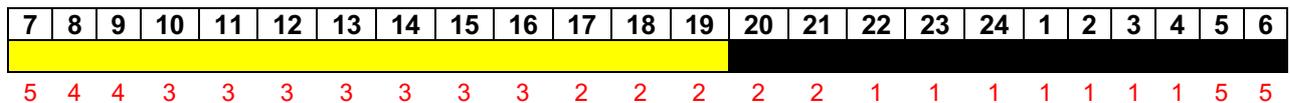
2. **Fällt es dir für gewöhnlich leicht in der Früh aufzustehen?**

- a) Überhaupt nicht leicht  1
- b) Nicht sehr leicht  2
- c) Ziemlich leicht  3
- d) Sehr leicht  4

3. **Wie sehr bist du in der Früh von deinem Wecker oder von einer Person die dich aufweckt abhängig, wenn du zu einer bestimmten Zeit aufstehen musst?**

- a) Überhaupt nicht abhängig  4
- b) Etwas abhängig  3
- c) Ziemlich abhängig  2
- d) Sehr abhängig  1

4. **Zu welcher Tages- oder Nachtzeit fühlst du dich am besten (bitte nur 1 Stunde ankreuzen)?**



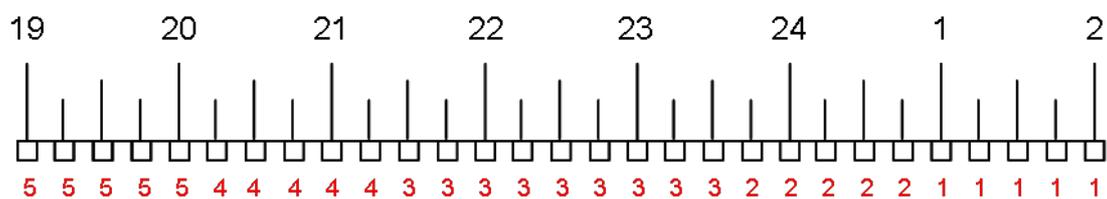
5. **Stell dir vor: Turnunterricht um 7:00 in der Früh. Wie würdest du um diese Uhrzeit deine Leistungsfähigkeit einschätzen, das heißt wie fit wärst du um diese Zeit?**

- a) Sehr fit  4
- b) Ziemlich fit  3
- c) Nicht sehr fit  2
- d) Überhaupt nicht fit  1

6. Die schlechte Nachricht: du hast eine 2-stündige Schularbeit. Die gute Nachricht: du kannst dir die Zeit dafür aussuchen. Um welche Uhrzeit würdest du die beste Note schreiben?

- a) Vormittags zwischen 8 und 10 Uhr  6
- b) Mittags zwischen 11 und 1 Uhr  4
- c) Nachmittags zwischen 3 und 5 Uhr  2
- d) Abends zwischen 7 und 9 Uhr  0

7. Stell dir vor: Deine Eltern haben beschlossen du kannst ab heute selbst entscheiden wann du immer ins Bett gehst. Wann wäre für dich die ideale Bettgezeit?



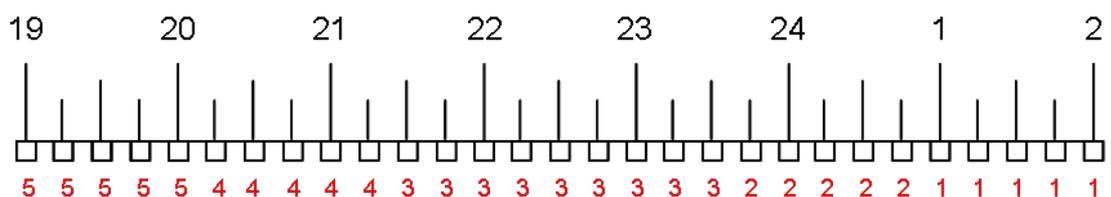
8. Wie wach fühlst du dich morgens in der ersten halben Stunde nach dem Aufstehen?

- a) Überhaupt nicht wach  1
- b) Ein bisschen wach  2
- c) Ziemlich wach  3
- d) Sehr wach  4

9. Wie ist dein Appetit in der ersten halben Stunde nach dem Aufwachen?

- a) Sehr gering  1
- b) Ziemlich gering  2
- c) Ziemlich gut  3
- d) Sehr gut  4

10. Um wie viel Uhr wirst du am Abend müde und möchtest ins Bett gehen?



**11. Stell dir vor: du musst jeden Tag um 6:00 in der Früh aufstehen: Wie wäre das für dich?**

- a) Schrecklich!  1
- b) Nicht so toll  2
- c) Okay (wenn ich unbedingt muss)  3
- d) Kein Problem!  4

**12. Wie lange dauert es in der Früh bis du „voll da bist“ nachdem du aufgewacht bist?**

- a) 0 bis 10 Minuten  4
- b) 11 bis 20 Minuten  3
- c) 21 bis 40 Minuten  2
- d) Mehr als 40 Minuten  1

**13. Aus irgendeinem Grund bist du einige Stunden später als gewöhnlich ins Bett gegangen. Am nächsten Morgen musst du zu keiner bestimmten Zeit aufstehen. Was würde bei dir am ehesten passieren:**

- a) Ich werde zur üblichen Zeit wach und schlafe nicht wieder ein  4
- b) Ich werde zur üblichen Zeit wach und döse dann noch ein wenig  3
- c) Ich werde zur üblichen Zeit wach, schlafe dann aber wieder ein  2
- d) Ich wache erst später auf als üblich  1

**14. Wenn du am nächsten Tag nicht in die Schule musst oder andere Verpflichtungen hast, wann gehst du dann – verglichen mit deiner üblichen Schlafenszeit – zu Bett?**

- a) Selten oder nie später  4
- b) Weniger als eine Stunde später  3
- c) 1-2 Stunden später  2
- d) Mehr als 2 Stunden später  1

15. Angenommen, du könntest deine Schulzeit frei wählen und sie beträgt 5 Stunden pro Tag (einschließlich der Pausen). Um welche Uhrzeit würde deine Schulzeit dann enden?



7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	
5	4	3	3	3	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5

16. Man spricht bei Menschen von „Morgen-“ und „Abendtypen“. Zu welchem der folgenden Typen würdest du dich zählen?

- a) Ich bin sicher ein „Morgentyp“  6
- b) Ich bin eher ein „Morgen“ - als ein „Abendtyp“  4
- c) Ich bin eher ein „Abend“ – als ein „Morgentyp“  2
- d) Ich bin sicher ein „Abendtyp“  0

17. Um welche Uhrzeit gehst du an Schultagen meistens ins Bett?	
18. Um welche Uhrzeit gehst du an freien Tagen / am Wochenende meistens ins Bett?	
19. Um welche Uhrzeit stehst du an Schultagen meistens in der Früh auf?	
20. Um welche Uhrzeit stehst du an freien Tagen / am Wochenende meistens in der Früh auf?	

**Vielen Dank!**

<b>Wertesumme</b>	<b>Chronotyp</b>
16 – 27	Definitiver Abendtyp
28 – 36	Moderater Abendtyp
37 – 50	Neutraltyp
51 – 59	Moderater Morgentyp
60 – 73	Definitiver Morgentyp