

Schlaf smarter

Mein Zirkadianer Rhythmus – Selbsttest & Reflexion

Anleitung:

Beobachte für eine Woche deinen natürlichen Rhythmus ohne Wecker (z. B. im Urlaub oder am Wochenende) oder erinnere dich an Zeiten, in denen du dich am besten gefühlt hast. Notiere deine Antworten ehrlich, um dein persönliches Muster zu erkennen.

1. Schlaf-Wach-Rhythmus

Wann schläfst du natürlich ein, wenn du dich nicht zwingst?

Einschlafzeit: _____

Wann wachst du von selbst auf, ohne Wecker?

Aufwachzeit: _____

Wie fühlst du dich nach dem Aufwachen? (z. B. erfrischt, müde, voller Energie)

2. Energieverlauf über den Tag

Wann fühlst du dich am wachsten und produktivsten?

Vormittag: _____

Nachmittag: _____

Abend: _____

Gibt es typische Tiefpunkte? Wenn ja, wann?

3. Einflussfaktoren

Wie beeinflussen folgende Dinge deinen Rhythmus?

(Beantworte mit „positiv“, „negativ“ oder „keine Veränderung“)

- Morgens natürliches Licht bekommen: _____
- Bildschirmzeit am Abend (>1 Stunde vor dem Schlafengehen): _____
- Koffein nach 14 Uhr: _____
- Bewegung am Tag: _____
- Schlafenszeit variabel vs. konstant: _____

4. Mein Zirkadianer Rhythmus in einem Satz

“Ich funktioniere am besten, wenn ich von _____ bis _____ schlafe und meine produktivste Phase ist am _____.”

5. Maßnahmen zur Optimierung

Basierend auf deinen Erkenntnissen, was kannst du ändern, um deinen Rhythmus besser zu unterstützen?