

Mein gesunder RHYTHMUS



Bist du schon frühmorgens blitzwach?
Oder hast du erst später am Vormittag
ein Energiehoch? Seinen Rhythmus zu kennen,
macht vieles leichter – und ist gesund.

TEST: BIN ICH EIN MORGEN- ODER EIN ABENDMENSCH?

Im Alltag gibt meist der Wecker unseren Rhythmus vor. Im Urlaub sehen wir dagegen stärker unseren natürlichen Biorhythmus: Wenn wir das Schlafdefizit der Arbeitswochen aufgeholt haben, spüren wir, welche Uhrzeit unsere natürliche Aufwachzeit wäre: Morgenmenschen sind schon um 8 Uhr ausgeschlafen und fit. Abendtypen werden später wach und lassen sich gern Zeit mit dem Aufstehen.

WIE FINDEST DU GESPRÄCHE BEIM FRÜHEN FRÜHSTÜCK?

- A Grauenhaft!
- B Ich mag es lieber ruhig oder lese Nachrichten.
- C Ich unterhalte mich gern so früh am Morgen.



LIEBLINGSBESCHÄFTIGUNGEN AM ABEND

- A Ich treffe gern Freunde oder gehe aus.
- B Am liebsten beschäftige ich mich mit meinen Hobbys oder lese.
- C Ich bin meist recht müde, gehe gerne früh ins Bett.

WIE SIEHT ES MIT DEINER KONZENTRATION IM TAGESLAUF AUS?

- A Morgens brauche ich länger bis die Energie da ist – aber ab Nachmittag kann konzentriert arbeiten, dann auch bis abends.
- B Meine konzentriertesten Phasen sind im Laufe des Vormittags und am Nachmittag. Dazwischen liegt ein fieses Mittagstief.
- C Ich kann mich am allerbesten direkt morgens konzentrieren.

AUFLÖSUNG

- A Tendenz Abendmensch. Ausgeprägtes Energiehoch ab 15 Uhr. Morgens tut Anlaufzeit gut.
- B Tendenz gemäßigter Morgenmensch. Konzentrierteste Arbeitszeit am späteren Vormittag.
- C Ausgeprägter Morgenmensch. Konzentration früh morgens und vormittags am stärksten.

Es gibt auch Typen, die von jedem etwas haben.

TIPPS FÜR A



Abendtypen haben häufig ein Schlafdefizit. Denn sie müssen früher aufstehen, als ihr Biorhythmus vorgibt. Zehn Minuten Powernap in der Mittagspause können das Schlafdefizit etwas ausgleichen. Auch ein späterer Arbeitsbeginn kann Wunder wirken. Vielleicht muss man sich durchringen, weil alle anderen pünktlich um 8 Uhr loslegen. Doch die Mühe lohnt – für Wohlbefinden und Leistungskraft.

TIPPS FÜR B

Gerade der späte Vormittag ist häufig voll von Störungen. Es ist wichtig, die Zeitfenster der Konzentration vor zu viel Ablenkungen von außen zu schützen. Zum Beispiel durch eine „stille Stunde“, in der du keine E-Mails checkst, sondern nur an einem Thema arbeitest. Gegen das Mittagstief helfen kürzere Pausen am Vormittag.



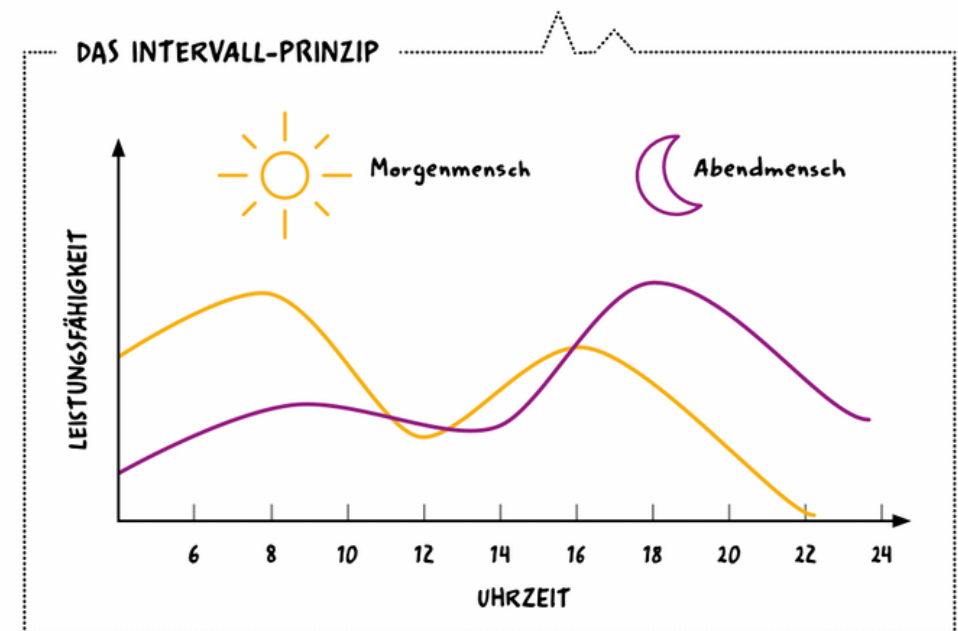
TIPPS FÜR C

Am besten die wichtigsten Themen gleich morgens anpacken. Denn morgens gelingt es dir sehr gut Probleme zu lösen oder Konzepte zu entwickeln. Achte außerdem auf eine gute Pausenkultur, um dich nicht zusätzlich zu erschöpfen. Sonst ist man direkt nach dem Arbeitstag todmüde.

EXTRA-TIPP FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE



Lange Zeit galt der „frühe Vogel“ als das Ideal. Doch dies ist längst überholt. Wer von seinen Mitarbeitenden gute Leistung möchte, sollte versuchen, auch die Abendmenschen zu unterstützen. Zum Beispiel, indem man einen späteren Arbeitsbeginn akzeptiert. Experten sagen: Die Chronobiologie sollte so wie andere Diversity-Themen behandelt werden – als Eigenschaft, die man mitbringt und die man zum Vorteil für sein Arbeiten einsetzen kann.



© Carola Kleinschmidt: Das Intervall-Prinzip, Scorpio, 2021

Finde deine Prime-Time:

Wenn du genau wissen möchtest, wie deine Energiephasen über den Tag verteilt sind, wann du deine konzentrierten und kreativen Hochs hast und wann du mit Tiefs rechnen solltest, kannst du ein bis drei Tage lang aufschreiben, wie es dir geht. Halte jede Stunde kurz inne und horche in dich hinein: Wie sieht es gerade mit meiner Leistungskraft aus? Wie ist meine Stimmung? Mach je ein Kreuzchen für deine Leistungskraft und für deine Stimmung. Vielleicht nutzt du zwei Farben. Schon nach einem oder zwei Tagen wirst du interessante Erkenntnisse über dich gewinnen.



Interessant zu wissen

- Sonne stärkt unsere innere Uhr. Wer tagsüber viel Licht und Sonne tankt, kann abends besser abschalten.
- Gute Begegnungen: Vormittags gegen 11 und am frühen Nachmittag sind Morgenmenschen noch fit – und die Abendmenschen ebenfalls in Form.
- Unser Körper ist morgens und am späteren Nachmittag besonders gut auf Bewegung eingestellt. Morgens ist die Verletzungsgefahr allerdings höher. Kraftsport also eher abends betreiben.



Zum Weiterlesen:
Carola Kleinschmidt:
Gesünder arbeiten. Besser leben 2023.
52 Impulse für dein gutes Jahr.

Jetzt bestellen:
www.dein-gutes-jahr.de

