

Arbeitsbeginn je nach Chronotyp

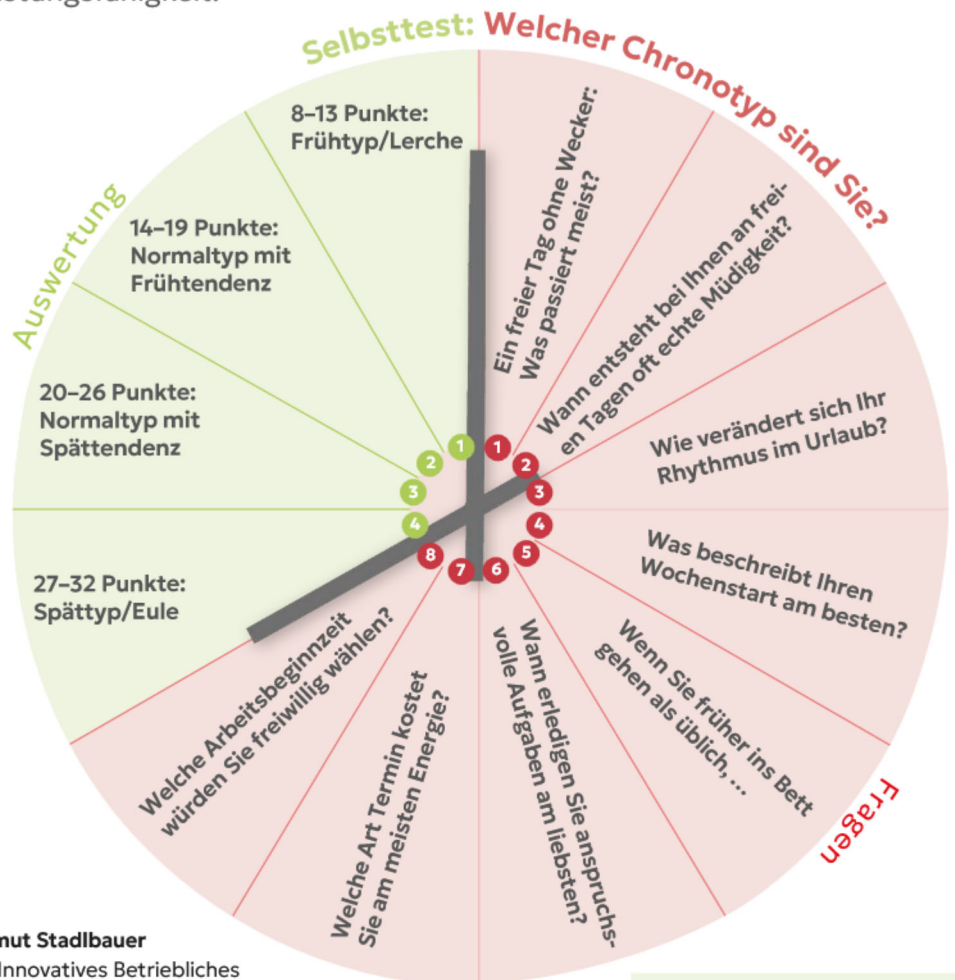
Frühtyp, Normaltyp oder Spättyp – wussten Sie, dass unsere Schlaf- und Aktivzeiten genetisch bedingt sind? Arbeits-, aber auch Schulzeiten sollten das berücksichtigen: für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit.

Unsere bevorzugten Schlaf- und Aktivitätszeiten sind genetisch geprägt und somit kaum veränderbar. Frühtypen stehen auch am Wochenende um 6 Uhr auf und gehen gern früh schlafen. Normaltypen gehen gegen Mitternacht zu Bett und wachen ohne Wecker gegen 8 Uhr auf. Spättypen schlafen nach ihrem inneren Rhythmus bis 10 Uhr oder länger und sind bis in die Nacht aktiv.

Nur 10 Prozent Frühtypen

Übliche Arbeitszeiten bevorzugen Frühtypen – das sind aber weniger als 10 Prozent der Menschen! Schon bei Normaltypen – gut 50 Prozent – und mehr noch bei Spättypen (bis zu 40 Prozent) führt das zu verkürztem Schlaf und mehr Müdigkeit am Tag. Dieser „soziale Jetlag“ reduziert Konzentration, Motivation und Leistung, erhöht die Unfallgefahr und fördert Nikotin- und Alkoholkonsum.

Auch der Schulbeginn ist für viele Kinder zu früh angesetzt. Gerade im jugendlichen Alter verschiebt sich die Schlafenszeit noch nach hinten. Studien beweisen, dass bei späterem Start die Leistungen deutlich steigen. Betriebe können die Stärken unterschiedlicher Chronotypen bewusst nutzen: Flexiblere individuelle Arbeitszeiten, mehr und bessere Möglichkeiten für Gleitzeit sowie Homeoffice machen Arbeitnehmer:innen ausgeschlafener, zufriedener und leistungsfähiger.



Helmut Stadlbauer
IBG Innovatives Betriebliches Gesundheitsmanagement,
Arbeitsmediziner

Antworten

- | | |
|---|---|
| 1. A. Ich bin früh wach und startklar
B. Ich wache vormittags gut auf
C. Ich schlafe gern länger hinein
D. Der Tag beginnt deutlich später | 5. A. ... schlafen Sie meist rasch ein
B. ... klappt es mit etwas Ruhe
C. ... liegen Sie oft länger wach
D. ... sind Sie innerlich noch hellwach |
| 2. A. Schon im Lauf des Abends
B. Gegen Ende des Abends
C. Erst rund um Mitternacht
D. Oft erst weit nach Mitternacht | 6. A. Gleich zu Tagesbeginn
B. Im Lauf des Vormittags
C. Ab spätem Vormittag
D. Eher nachmittags/abends |
| 3. A. Er bleibt fast gleich
B. Er wird etwas entspannter
C. Er verschiebt sich spürbar
D. Er kippt klar Richtung Nacht | 7. A. Sehr späte Abendtermine
B. Unklare, wechselnde Zeiten
C. Termine gleich in der Früh
D. Fixe Frühtermine mit Druck |
| 4. A. Montag fühlt sich normal an
B. Ich brauche kurze Anlaufzeit
C. Ich muss mich erst umstellen
D. Es fühlt sich wie Jetlag an | 8. A. 6.30 Uhr
B. 8.00 Uhr
C. 9.30 Uhr
D. 11.00 Uhr |

Auswertung

A = 1 Punkt, B = 2 Punkte,
C = 3 Punkte, D = 4 Punkte

- Sie kommen morgens gut in Gang und profitieren von einem frühen Start mit frühem Feierabend. Passend: Fokussarbeit am Morgen, keine unnötig späten Pflichttermine.
- Sie kommen mit klassischen Arbeitszeiten gut zurecht. Rhythmus ist wichtiger als Flexibilität. Passend: Planbare Tage, konzentrierte Aufgaben eher vormittags.
- Ihr Rhythmus liegt etwas später. Frühe Starts funktionieren, kosten aber öfter Energie. Passend: Arbeitsbeginn ab 9.00 Uhr, Fokussarbeit ab spätem Vormittag.
- Starre frühe Arbeitszeiten können bei Ihnen sozialen Jetlag erzeugen. Passend: Breite Gleitzeit, Start bis 10.00 oder 11.00 Uhr, wichtige Aufgaben eher später.