



Schlaftypen Test

Dein Reset für erholsamen Schlaf

Ganzheitlich - persönlich - alltagstauglich

Dieser Test hilft dir, deinen individuellen Schlaftypen zu erkennen und zu verstehen, wie du deine Schlafqualität optimieren kannst. Gesunder Schlaf ist essenziell für deine Energie, mentale Klarheit und dein allgemeines Wohlbefinden. Nimm dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden Fragen ehrlich und intuitiv.

Anleitung

Beantworte die folgenden Fragen, um deinen Schlaftyp zu identifizieren. Wähle die Option, die am besten auf dich zutrifft.

Fragen zum Schlaftypen – Test

1. Wann fühlst du dich von Natur aus am wachsten und produktivsten?

- a) Früher Morgen
- b) Später Nachmittag/Abend
- c) Später Vormittag/früher Nachmittag
- d) Kein konsistentes Muster

2. Um wie viel Uhr gehst du am liebsten ins Bett, wenn du am nächsten Tag keine Verpflichtungen hast?

- a) Vor 22 Uhr
- b) Zwischen 22 Uhr und Mitternacht
- c) Nach Mitternacht
- d) Sehr unterschiedlich

3. Wie leicht wachst du morgens auf?

- a) Sehr leicht, oft vor dem Wecker
- b) Mit etwas Mühe, aber ich stehe mit dem Wecker auf
- c) Mit großer Mühe, oft drücke ich mehrmals die Schlummertaste
- d) Das hängt vom Tag ab

4. Wann fühlst du dich tagsüber am müdesten?

- a) Früher Abend
- b) Nachmittag
- c) Spät in der Nacht
- d) Den ganzen Tag über, unregelmäßig

5. Wie fühlst du dich, wenn du früher als gewöhnlich aufwachen musst?

- a) Gut, ich passe mich schnell an
- b) Etwas benommen, aber ich schaffe es
- c) Den ganzen Tag erschöpft und gereizt
- d) Es ruiniert meinen ganzen Tag

6. Was ist deine ideale Schlafdauer?

- a) 7-8 Stunden
- b) 6-7 Stunden
- c) 8-9+ Stunden
- d) Weniger als 6 Stunden

7. Verlässt du dich auf Koffein, um durch den Tag zu kommen?

- a) Selten oder nie
- b) Manchmal, besonders am Nachmittag
- c) Oft, besonders am Morgen
- d) Ständig

8. Was hältst du von Nickerchen?

- a) Ich brauche sie normalerweise nicht
- b) Ich genieße ein kurzes Nickerchen, wenn ich Zeit habe
- c) Ich brauche Nickerchen, um zu funktionieren
- d) Nickerchen lassen mich schlechter fühlen

9. Wann treibst du am liebsten Sport?

- a) Morgens
- b) Nachmittags
- c) Abends
- d) Keine starke Präferenz

10. Wie lange brauchst du normalerweise, um einzuschlafen?

- a) Weniger als 15 Minuten
- b) 15-30 Minuten
- c) Mehr als 30 Minuten
- d) Sehr unterschiedlich, manchmal Stunden

Zur Auswertung



Auswertung

Zähle, welche Antwort (a, b, c oder d) du am häufigsten gewählt hast, um deinen Schlaftyp zu identifizieren.

Schlaftypen-Profile:

Löwe (Frühaufsteher) - überwiegend a)

Du blühst morgens auf und wachst früh mit Energie auf. Deine höchste Produktivität liegt in der ersten Tageshälfte, und du gehst lieber früh ins Bett. Du passt dich schnell an Veränderungen an und benötigst selten Koffein. Dein Schlaf ist meistens erholsam und du brauchst keine Nickerchen.

Bär (Typischer Schläfer) - überwiegend b)

Du folgst einem eher konventionellen Schlafrhythmus, fühlst dich tagsüber am produktivsten und wirst abends müde. Du benötigst in der Regel 7-8 Stunden Schlaf. Morgens brauchst du etwas Mühe, um aufzustehen, kommst aber gut in den Tag. Gelegentliche Nickerchen sind für dich angenehm.

Wolf (Nachteule) - überwiegend c)

Du bist ein Nachtmensch, fühlst dich am späten Nachmittag und Abend am energiegeladesten und produktivsten. Du gehst lieber spät ins Bett und wachst später am Morgen auf. Das Aufwachen fällt dir schwer, und du drückst oft die Schlummertaste. Koffein ist oft ein wichtiger Begleiter, und du brauchst Nickerchen, um zu funktionieren.

Delfin (leicht & unregelmäßig) - überwiegend d)

Du hast ein unregelmäßiges Schlafmuster und leidest oft unter Schlaflosigkeit oder leichtem Schlaf. Dein Energieniveau kann unvorhersehbar sein, und du hast möglicherweise Schwierigkeiten mit konsistenten Schlafplänen. Das Aufwachen ist oft schwierig, und dein Tag kann durch frühes Aufstehen ruiniert sein. Nickerchen können dich schlechter fühlen lassen.

Dein nächster Schritt

Du hast nun einen ersten Einblick in deinen Schlaftypen gewonnen. Wenn du jetzt spürst: **“Da geht noch mehr,”** dann lade ich dich herzlich ein – zu einem kostenfreien Happy Aging Gespräch mit Tiefgang, Klarheit und echten Impulsen.

Gemeinsam werfen wir einen Blick auf deine Ergebnisse, deine aktuellen Herausforderungen und die ungenutzten Potenziale, die in dir schlummern.

Hier geht es zur Terminbuchung – ich freue mich auf Dich !

[Kostenfreies Happy Aging Gespräch](#)



Deine Andrea

Let's Go!

Lass mich gerne Deine Reisebegleiterin sein.

Wenn du mehr über deinen Schlaf-Typ erfahren möchtest und wie du deinen Schlaf nachhaltig verbessern kannst, nehme gerne Kontakt mit mir auf. Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu begleiten.



info@andrea-schoen.de

<https://andrea-schoen.de/>

Hinweis zum Schlaftypentest

Dieser Schlaftypentest wurde von Andrea Schön basierend auf dem 4-Typen-Modell von Dr. Michael J. Breus (“The Sleep Doctor”) inhaltlich neu gestaltet.

Er dient der Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. bei gesundheitlichen Schlafproblemen wende dich bitte an Fachpersonal.

(In diesem PDF wurde sowohl eigenes Bildmaterial als auch KI-generiertes Bildmaterial verwendet.)