

# Chronotypen

## Energiekurve im 24 - Stunden Verlauf nach Östberg

	Chronotyp	Bevorzugte Zeit des Aufstehens	Zeit der höchsten Energie (Primetime)	Bevorzugte Bettzeit
L Ä R C	1 Stark ausgeprägter Morgentyp	5.00 - 6.30	5.00 - 8.00	20.00 - 21.00
H E N	2 Schwach ausgeprägter Morgentyp	6.30 - 7.45	8.00 - 10.00	21.00 - 22.15
	3 Indifferenztyp	7.45 - 9.45	10.00 - 16.00	22.15 - 0.30
E U L	4 Schwach ausgeprägter Abendtyp	9.45 - 11.00	16.00 - 21.00	0.30 - 1.45
E L E N	5 Stark ausgeprägter Abendtyp	11.00 - 12.00	21.00 - 01.00	1.45 - 3.00

aus Verena Steiner: Energiekompetenz: Produktiver denken, wirkungsvoller arbeiten, entspannter leben 2005