

Zeitchronotypen und Team (Forschungsprojekt)

Drucken Sie den nachfolgenden Fragebogen aus und füllen Sie diesen bitte aus. Beziehen Sie sich beim Ausfüllen bitte auf Ihren Beruf/Job und versuchen Sie sich möglichst klar einzuordnen. Nehmen Sie Ihre jeweilige Einordnung bei den Kategorien auf der Fünfer-Skala möglichst spontan vor. Ergänzend gibt es rechts außen eine Kategorie „nicht beurteilbar.“

Beachten Sie bitte: Einordnungen führen oft zu Schubladendenken. Wir wollen über die Kategorisierung Ihrer temporalen Eigenschaften Ihren Blick differenzieren. Über den Vergleich mit anderen kann man darüber hinaus Ursachen für mögliche Konflikte finden.

Sie können den Fragebogen auch in Ihrem Team verteilen und uns die ausgefüllten Bögen zuschicken. Wir erstellen für Sie eine Zeittypen-Teamanalyse und als besonderen Service des Institut erhalten Sie kostenfrei eine telefonische Beratung (max. 30 min.) zur Verbesserung der Zeitkultur in Ihrem Team. (Eine Auswertung ist bis 6 Teammitglieder sinnvoll, einer größeren Anzahl ist nicht mehr so stark aussagekräftig.)

Chronotypen

(1) Circadianer Rhythmus:

(a) *Morgenmensch*: Ist sehr früh morgens munter („Lerche“). In aller Regel ohne Wecker auch dann verhältnismäßig früh wach, wenn er am Abend zuvor spät zu Bett ging.

(b) *Tagmensch*: Ist weder ausgeprägter Morgen- noch Abendmensch.

(c) *Abendmensch*: Steht, wenn es die äußeren Zeitvorgaben zulassen, erst deutlich später am Morgen auf. Zum Teil braucht sie etwas Zeit, bis sie richtig munter und aktiv wird. Sie kann lange in Abend/Nacht hinein aktiv sein („Eule“).

(2) Schlafdauer:

(a) *Kurzschläfer*: Benötigt durchschnittlich weniger als etwa 6 Stunden Nachtschlaf.

(b) *Normalschläferin*: Benötigt im Durchschnitt etwa zwischen 6 und 9 ½ Stunden Nachtschlaf.

(c) *Langschläfer*: Schläft durchschnittlich länger als etwa 9 ½ Stunden/Nacht.

(3) Ultradianer Rhythmus:

(a) *Siestatyp*: Macht gerne richtige Mittagsruhe, wenn möglich mit kurzem Nickerchen/Mittagsschlaf.

(b) *Mittags-Kurzpauser*: Braucht Mittags gewisse Ruhepause, ohne jedoch zu schlafen/Nickerchen zu machen. Fühlt sich danach wieder erholt.

(c) *Ohne/kaum Mittagspause*: Braucht subjektiv über kurze Mahlzeit/Kaffeepause etc. hinaus gehend keine Mittagspause.

(4) Jahreszeiten: (a) *Saisonal*: Stark durch Rhythmik der Jahreszeiten geprägt. (b) *Mischtyp*: Gewisse, nicht sehr stark ausgeprägte Variation im jahreszeitlichen Ablauf. (c) *Äquatorial*: Rhythmen sind unabhängig von Jahreszeiten und Aktivitätenmuster gleichförmig wie in Äquatornähe.

(5) Körperliche Geschwindigkeit:

(a) *Sprinter*: Ist nur auf kurze Entfernungen relativ schneller.

(b) *Mittelstreckler*: Ist weder nur auf kurze noch auf sehr lange Strecken besonders schnell. Zieht größere körperliche Geschwindigkeit für sich eher auf mittleren Distanzen vor.

(c) *Langstreckenläuferin*: Entwickelt relativ höhere Geschwindigkeit vorrangig auf längeren Strecken. Bei *allen Typen* ist das „relativ“ wichtig. Die Grundschnelligkeit ist bei den Menschen sehr unterschiedlich und ändert sich mit dem Lebensalter.

(6) Warten:

(a) *Ungeduldiger Typ*: Tut sich mit unverhofftem Warten schwer und wird auch bei kurzen Stauungen/Wartezeiten schnell nervös.

(b) *Zeit nutzen/kontrollieren*: Kann kurze Wartezeiten ganz gut verkraften. Tendenz, unverhoffte Wartezeiten zu nutzen und möglichst durch Planung zu kontrollieren.

(c) *Entspannte Warterin*: Kann gut und entspannt warten. Nimmt unverhoffte Wartezeiten als Gelegenheit wahr, zur Ruhe zu kommen und zu verschlafen („kleine Auszeit“).

(7) Gleichzeitigkeit: Dieser Chronotyp stellt auf moderne Formen der Gleichzeitigkeit ab (Informationstechniken aller Art).

(a) *Simultantin*: Tut sich relativ leicht, mehrere Tätigkeiten nebeneinander her zu machen bzw. rasch hin- und herzuschalten.

(b) *Mischtyp*: Weder besonders ausgeprägt in Richtung vieles gern gleichzeitig machen noch in Richtung „eins nach dem anderen erledigen“.

(c) *Sequenzialist*: Bevorzugt eine Tätigkeit nach der anderen zu machen. Soll er kurzfristig mehreres gleichzeitig erledigen, fühlt er sich schnell gestresst.

(8) Pünktlichkeit:

- (a) *Uhrenzeittyp*: Orientiert sich an äußerlichen Uhrenzeitvorgaben.
- (b) *Situativ locker*: Je nach Situation mal pünktlich und mal so etwa in der Zeit.
- (c) *Ereignisstrom eingebettet*: Ist in seinen Tätigkeiten an Ereigniszeit und weniger an Uhrenzeit orientiert.

(9) Zeitplanung:

- (a) *Planer*: Präferiert möglichst genaue Zeitplanung und gewissenhafte Erfüllung.
- (b) *Situative Planerin*: Plant Aktivitäten und hält sich je nach Situation mehr oder weniger daran.
- (c) *Der Intuitive*: Vermeidet Planung soweit es geht und reagiert auf Möglichkeiten intuitiv und spontan.

(10) Zeitwert:

- (a) *Zeitutilitaristin*: Wert der Zeit bemisst sich ausschließlich danach, was damit an anderen Zielen und materiellen Werten erreicht werden kann.
- (b) *Mischtyp*: Bei gleicher Grundhaltung können Zeiten hin und wieder auch Eigenwertigkeit bekommen.
- (c) *Zeitliebhaber*: Intrinsische Eigenwertigkeit von Zeit, Spaß, Freude und Motivation an Tätigkeiten hat hohen Wert. Schließt instrumentellen Wert von Zeit als Mittel für andere Zwecke nicht aus.

(11) Individual-sozial:

- (a) *Auf eigene Zeit zentriert*: Beachtet vorrangig eigene Zeiten.
- (b) *Mischtyp*: Bezieht Zeiten anderer situativ je nach Umständen und den anderen Personen mehr oder weniger mit ein.
- (c) *Zeitempathikerin*: Ist ebenso sensibel für Eigenzeiten anderer wie für persönliche Eigenzeiten.

(12) Zeitfokus:

- (a) *Vergangenheitsorientiert*: Erfahrungen, Erinnerungen und generell Vergangenheit sind vorrangig.
- (b) *Gegenwartsorientiert*: Konzentriert sich vorrangig auf das Hier und Jetzt.
- (c) *Zukunftsorientiert*: Wird in Aktivitäten stark durch Planung und zukünftige Ziele bestimmt.

Chronotypen	Ausprägung	nicht beurteilbar
(1) Circadianer Rhythmus	Morgenmensch Tagmensch Abendmensch O-----O-----O-----O-----O	O
(2) Schlafdauer	Kurzschläfer Normalschläferin Langschläfer O-----O-----O-----O-----O	O
(3) Ultradianer Rhythmus	Siestatyp Mittags-Kurzpauser ohne/kaum Mittagssp. O-----O-----O-----O-----O	O
(4) Jahreszeiten	Saisonal Mischtyp Äquatorial O-----O-----O-----O-----O	O
(5) körperliche Geschwindigkeit	Sprinter Mittelstreckler Langstreckenläuferin O-----O-----O-----O-----O	O
(6) Umgang mit Warten	Ungeduldiger Typ Zeit nutzen/kontrol. Entspannte Warterin O-----O-----O-----O-----O	O
(7) Gleichzeitigkeit	Simultantin Mischtyp Sequenzialist O-----O-----O-----O-----O	O
(8) Pünktlichkeit	Uhrenzeittyp Situativ locker Ereignisstrom eingebettet O-----O-----O-----O-----O	O
(9) Zeitplanung	Planer Situative Planerin Der Intuitive O-----O-----O-----O-----O	O
(10) Zeitwert	Zeitutilitaristin Mischtyp Zeitliebhaber O-----O-----O-----O-----O	O
(11) Individual-sozial:	Zeitegozentriker Umfeld-Person abhängig. Zeitempathikerin O-----O-----O-----O-----O	O
(12) Zeitfokus	Vergangenheitsorient. Gegenwartsorient. Zukunftsorientiert O-----O-----O-----O-----O	O