

Von Biorhythmus, Tagesform und innerer Uhr

von Heike Thormann

Nachteulen sind kreativer: Wissenschaftler melden, dass Menschen, die morgens schlecht aus dem Bett kommen und dafür gern abends länger wach bleiben, sich in Tests kreativer gezeigt haben als ihre Gegenstücke, die Frühaufsteher. Ihre Vermutung: Die Nachteulen haben durch ihren von der Norm abweichenden Tagesrhythmus eher gelernt, sich in unkonventionellen Situationen zurechtzufinden – und damit auch ihr kreatives Denken gefördert.

Aber auch sonst hat unsere innere Uhr viel mit unserer Leistungsfähigkeit zu tun. Wer seinen Tag nach seiner persönlichen Leistungskurve plant, kann nicht nur effektiver arbeiten, sondern auch Hochphasen für kreative Impulse nutzen.

Chronobiologen wissen es und dem Otto Normalverbraucher dämmert es: Wir Menschen sind, bei aller Liebe zu Rationalisierung und Technisierung, nach wie vor von unseren inneren Rhythmen geprägt. Wir sind nicht problemlos an- und abschaltbar wie eine Glühbirne. Wir folgen unserer eigenen inneren Uhr, die uns **mal mehr, mal weniger leistungsfähig** sein lässt.

Gegen diese innere Uhr anzuleben kann Stress, Müdigkeit, chronische Krankheiten und mehr bedeuten. Eine erhöhte Anzahl von Fehlern, Unfällen und sozialen Konflikten die Folge sein. Umgekehrt kann, wer seinen Tag nach seiner persönlichen Leistungskurve plant, **effektiver und schneller arbeiten**, Zeit und Energie sparen, bessere Ergebnisse bringen.

Auslöser

Die Auslöser dieser Biorhythmen¹ (auch Zeitgeber genannt) können aus der Umwelt oder auch aus uns selbst kommen.

So spielt zum Beispiel das **Licht** eine entscheidende Rolle. Nicht nur, dass uns die Tageslänge stärker beeinflusst als die jeweilige Uhrzeit. Auch in Großstädten ist unser Licht-Dunkel-Rhythmus des künstlichen Lichts wegen schwächer ausgeprägt als auf dem Land.

Gesteuert wird diese Reaktion auf äußere Lichtverhältnisse durch lichtempfindliche Rezeptoren in unseren Augen. Diese sind über spezielle Nervenzellen mit Gehirnzentren verbunden, die die Ausschüttung von Hormonen kontrollieren und damit unsere innere Uhr mit der äußeren synchronisieren. Oder mit anderen Worten: Ob es jetzt Zeit zum Schlafen oder Wachen ist, sagt nicht die Uhrzeit, sondern das Licht. Und richtig: Der berühmte Winterschlaf kommt nicht von ungefähr. ;-)

Aber auch diverse **Körperfunktionen** wie Temperatur oder Blutdruck sind „zeitgetaktet“, schwanken im Tagesverlauf und können unsere Reaktion auf äußere Reize beeinflussen.

¹ Achtung: Bitte nicht mit dem populären Rechenmodell à la Geburtsdatum und Co. verwechseln. Ein derartiges Verfahren ist stark umstritten und wissenschaftlich nicht haltbar.

Wer etwa zum Zahnarzt muss und / oder eine Spritze braucht, ist dort nachmittags am besten aufgehoben. Dann ist bei den meisten Menschen das Schmerzempfinden reduziert und wirken Betäubungsmittel besonders lang.

Und last but not least bestimmen nicht nur Umwelt oder allgemeine Körperfunktionen unsere innere Uhr, sondern auch **Alter, Geschlecht und unser ganz persönlicher „Bio-Cocktail“**.

Gerade Jugendliche sind beispielsweise mit einem frühen Schul- und damit Tagesbeginn besonders gestraft. Lässt ihr Chronotyp sie doch erst spät einschlafen und damit morgens gerädert aufwachen.

Anpassung

Egal, welchem Typ *Sie* jetzt angehören und wie es um *Ihre* Verfassung bestellt ist, es ist mehr als sinnvoll, wo immer möglich Ihre Tagesgestaltung **Ihrer inneren Uhr anzupassen**.

Nutzen Sie Ihre Leistungsschwerpunkte und teilen Sie sich Ihre Arbeit entsprechend ein.

Packen Sie Routinetätigkeiten in persönliche Leistungstiefs. Verlagern Sie anspruchsvollere Aufgaben in Zeiten mit ausgeprägtem Leistungshoch. Gehen Sie kreativen Impulsen ruhig zu nachtschlafener Zeit nach, anstatt sie auf den nächsten Morgen zu vertagen.

Wer sich am frühen Morgen besonders gut konzentrieren kann, kann die stillen Stunden im Büro etwa für Berichte nutzen. Wer ein hoffnungsloser „Morgenmuffel“ ist, kann sich immerhin noch mit Ablage, Post und ähnlichem mehr beschäftigen.

In gewissem Maße können wir unseren **Biorhythmus sogar beeinflussen** und unsere innere Uhr oder zumindest ihre Auswirkungen verändern – wenn wir sie kennen.

Wer etwa weiß, dass für ihn Morgenstund' nicht unbedingt Gold im Munde hat, sollte so früh wie möglich so viel Licht wie möglich tanken – und damit sein inneres Kommando „Schlafenszeit“ ausgleichen.

(Aber Achtung: Sich im Verlauf des Tages oder gar abends einen vergleichbaren Lichtkonsum zu gönnen, kann die innere Uhr wieder verstärken, das System durcheinander bringen und damit kontraproduktiv sein.)

Wer weiß, dass er nach einer warmen, schweren Mahlzeit ins berühmte Mittagkoma fällt, kann stattdessen zu einem leichten Salat greifen oder nach dem Essen einen kleinen Spaziergang bzw. ein kurzes Nickerchen einlegen – und das Mittagstief so abfedern.

Biorhythmus feststellen

Voraussetzung für jede Planung ist, dass Sie Ihren **eigenen Biorhythmus kennen**, Ihre Höhen und Tiefen, Ihre ganz persönliche Leistungskurve.

Diese Leistungskurve kann sehr unterschiedlich sein und lässt sich, selbst bei Stereotypen wie dem Morgen- und Abendmensch, der Lerche und der Nachttaube, nicht über einen Kamm scheren.

Beobachten Sie sich dazu am besten über mehrere Wochen hinweg selbst und führen Sie sozusagen **Protokoll**. Schreiben Sie auf, wann Sie mit Anfällen von Müdigkeit kämpfen, wann es Ihnen leichter fällt, sich zu konzentrieren, wann Ihnen welche Arbeit schneller von der Hand geht, wann Ihnen geistige oder kreative Höhenflüge gelingen.

Und damit Sie sich nicht selbst austricksen nach dem Motto „ach ja, Mittagsloch, jetzt kann ja gar nichts klappen“ und damit munter an der sich selbst erfüllenden Prophezeiung arbeiten, können Sie nach dem **Zufallsprinzip** vorgehen:

Nehmen Sie sich dazu einen Küchenwecker und stellen Sie ihn auf verschiedene Zeiten ein. (Oder noch besser: Bitten Sie jemand anderen, das ohne Ihr Wissen zu tun.) Sobald dann Ihr Wecker klingelt, prüfen Sie ehrlich und selbstkritisch Ihr Befinden und schreiben Sie dieses zusammen mit der Uhrzeit auf. Sie können sich auch eine Skala mit Begriffspaaren wie etwa müde – hellwach, abgelenkt – hochkonzentriert u.ä.m. anfertigen und diese entsprechend ankreuzen.

Nutzen Sie in diesem Sinne auch die folgenden **Tabellen und Grafiken**.

Viel Spaß dabei.

Download:

Dieses Dokument ist ein Service von
[kreativesdenken.com](http://www.kreativesdenken.com).

Der Website für Kreativität, Denken
und Schreiben.

URL zum Dokument:

<http://www.kreativesdenken.com/service/formular-biorhythmus.html>

Tabelle 2: Persönliche Leistungskurve

Tragen Sie hier Ihre Werte aus Tabelle 1 ein und ermitteln Sie damit Ihre persönliche Leistungskurve. (Oder auch beliebig in Richtung anderer Werte abzuwandeln.)

Leistungs-
vermögen

sehr hoch

hoch

mittel

gering



