

Power-Tipp 05/ 2019

So werden Nachtteulen tagaktiv.

Schon seit langem wurde auch mit Hilfe von verschiedenen Studien festgestellt, dass es tatsächlich eine Unterteilung in Morgenmenschen und Nachtteulen gibt.

Während ein Morgenmensch schon früh am Tag fröhlich und aktiv ist, dafür aber am Abend ab einer gewissen Uhrzeit zu nichts mehr zu gebrauchen ist, drehen Nachtteulen erst am späten Vormittag auf, können aber dann die Nacht regelrecht zum Tag machen.

Die Morgenmenschen haben beruflich den Vorteil, dass sie bereits in aller Frühe so einiges weggearbeitet haben – dies ist für die Karrierechancen in vielen Berufen ein großer Vorteil. Morgenmenschen sind daher häufig erfolgreicher als Nachtteulen.

Nachtteulen wiederum gelten als kreativer, offener als Morgenmenschen.

Was also können Sie tun, wenn Sie zu den Nachtteulen gehören, aber aus beruflichen Gründen schon früh am Morgen aktiv sein müssen (wenn die meisten Nachtteulen eher morden möchten, als ein Gespräch zu führen...)?

Es gibt einige kleine Tricks, mit denen Sie sich selbst überlisten können:

- Versuchen Sie, Ihre Arbeitszeit so weit wie möglich nach hinten zu verlegen.
- Erledigen Sie schwierige Aufgaben in der Zeit, in der Sie am fittesten sind, selbst wenn dies bedeutet, dass Sie eine Arbeit noch am Abend fertigstellen. Sie haben ein entspannteres Gefühl am nächsten Morgen und das Aufstehen fällt leichter.
- Es gibt lustige Tassen speziell für Nachtteulen, mit denen die Mitmenschen vor Annäherung gewarnt werden. Auch die Müslischüssel mit dem Aufdruck: „Der frühe Vogel kann mich mal“ kann die Stimmung schon heben.