



Leistungskurve

Finde heraus, wann du besonders leistungsfähig bist und nutze so deine Zeit und Energie effizienter.

Beurteile an drei Tagen ungefähr stündlich deine Energie, Konzentration und Laune auf einer Skala von 1 bis 10.

Energie: „Ich bin hundemüde und möchte nur noch ins Bett“ (1) oder „Ich könnte Bäume ausreißen“ (10)?

Konzentration: „Ich bin völlig unkonzentriert und abgelenkt“ (1) oder „Ich arbeite konzentriert und zügig, die Arbeit geht mir leicht von der Hand“ (10)?

Laune: „Ich bin gereizt und will in Ruhe gelassen werden“ (1) oder „Ich bin gut gelaunt, zuversichtlich und kreativ“ (10)?

Zeit	Energie				Konzentration				Laune			
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Ø	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Ø	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Ø
6:00												
7:00												
8:00												
9:00												
10:00												
11:00												
12:00												
13:00												
14:00												
15:00												
16:00												
17:00												
18:00												
19:00												
20:00												
21:00												
22:00												
23:00												

Ermittle für jedes Merkmal den Durchschnitt der drei Tage und trage ihn in das folgende Diagramm ein. Für jedes Merkmal kannst du eine eigene Farbe benutzen. So erhältst du eine Übersicht über deine ganz individuelle Leistungskurve.

