

# Zeit für Erfolge!

## Ihre Leistungskurve

Finden Sie heraus, wann Sie besonders leistungsfähig sind und nutzen Sie so Ihre Zeit und Energie besonders effizient.

Beurteilen Sie an drei Tagen ungefähr stündlich Ihre 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)?

Ermitteln Sie dann für jedes Merkmal den Durchschnitt der drei Tage und tragen Sie ihn in das Diagramm ein. Benutzen Sie für jedes Merkmal eine eigene Farbe. So erhalten Sie eine Übersicht über Ihre ganz individuelle Leistungskurve.

# Zeit für Erfolge!

Zeit	Energie				Konzentration				Laune			
	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Durchschnitt	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Durchschnitt	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Durchschnitt
0 Uhr												
1 Uhr												
2 Uhr												
3 Uhr												
4 Uhr												
5 Uhr												
6 Uhr												
7 Uhr												
8 Uhr												
9 Uhr												
10 Uhr												
11 Uhr												
12 Uhr												
13 Uhr												
14 Uhr												
15 Uhr												
16 Uhr												
17 Uhr												
18 Uhr												
19 Uhr												
20 Uhr												
21 Uhr												
22 Uhr												
23 Uhr												

# Zeit für Erfolge!

