Nutzen Sie Ihre persönliche Leistungskurve!

Die persönliche Leistungsfähigkeit unterliegt über den Tag verteilt gewissen Schwankungen. Die Kenntnis dieser Schwankungen erlaubt Ihnen, **mit** der eigenen Leistungsfähigkeit zu arbeiten und nicht dagegen. Sie können so besonders wichtige Tätigkeiten gezielt zu den Zeiten persönlicher Leistungsmaxima durchführen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und stellen Sie sich eine exemplarische Studienwoche vor. Beurteilen Sie dann bitte den durchschnittlichen Verlauf Ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit über den Tag hinweg.

Leistungsfähigkeit													
sehr hoch													
sehr gering													
	6.00	8.00	10.00	12.00	14.00	16.00	18.00	20.00	22.00	24.00	2.00	4.00	6.00

Uhrzeit

Betrachten Sie nun bitte Ihre **Tagesprotokolle**:

- Was für Tätigkeiten finden sich an den persönlichen „Tiefphasen“?
- Was für Tätigkeiten finden sich an den persönlichen „Hochphasen“?
- Entspricht meine Leistungsfähigkeit der Wichtigkeit der Tätigkeit?

Überprüfen Sie sich:

- Zeichnen Sie Ihre Leistungskurve für die Zeit einer Woche weiter.
- Prüfen Sie: Stimmt meine erste Einschätzung?
- An welchen Stellen bin ich leistungsfähiger oder weniger leistungsfähig, als ich ursprünglich eingeschätzt habe?

Arbeitsblatt erstellt von Dr. Rolf Deubner
FB Medizin der Justus-Liebig-Universität Gießen

Nutzen Sie Ihre persönliche Leistungskurve!

Planen Sie Ihre Veränderungen:

- Wo sehe ich Veränderungsbedarf und Veränderungsmöglichkeiten für die Zukunft?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

- Welche Tätigkeiten werde ich in Zukunft gezielt in Hochphasen durchführen?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

- Welche Tätigkeiten bieten sich für die Tiefphasen an?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Arbeitsblatt erstellt von Dr. Rolf Deubner
FB Medizin der Justus-Liebig-Universität Gießen