

Leistungsfähigkeit sichern

Es gibt Zeiten, in denen Sie sich mühelos konzentrieren können, aber auch solche, in denen die Konzentration schnell schwindet. Sie sollten wissen, wie Sie leistungsfähig bleiben, auch wenn Sie einmal einen langen Tag haben, und wie Sie Zeiten hoher Leistungsfähigkeit gut nutzen.

Wichtige Aufgaben erledigen Sie dann, wenn Sie leistungsfähig sind. Das ist immer nur eine bestimmte Zeit am Tag.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie nutzen Sie Ihre persönlichen Leistungshöhen?
- Wie sichern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit?
- Wie können Sie Pausen zur Leistungssteigerung einsetzen?



Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer Leistungsfähigkeit im Laufe des Tages gemacht?

Wann können Sie besonders gut arbeiten, wann schwindet bei Ihnen die Konzentration?

Keywords

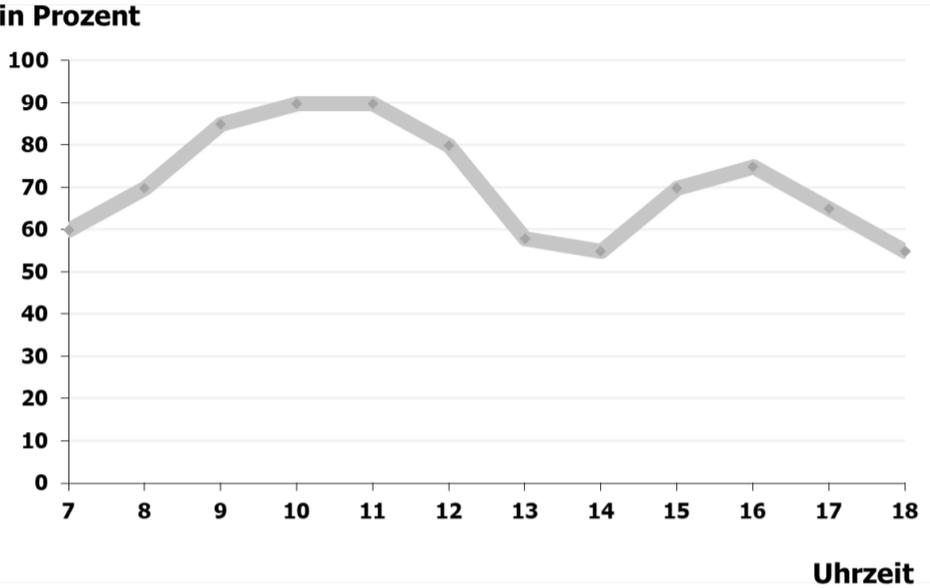
Abendtyp Auszeiten Entspannungstechniken Leistungsfähigkeit Leistungskurve
Minipausen Morgentyp Produktivität Schlüsselschlaf Verschnaufpausen
Wochenstörkurve



Nutzen Sie Ihre Leistungshöhen

Jeder Mensch hat im Laufe des Tages Zeiten, zu denen er leistungsfähiger ist als zu anderen Zeiten. Folgendes Diagramm zeigt eine durchschnittliche **Leistungskurve**:

Leistungsfähigkeit in Prozent



Die Leistungsfähigkeit ist generell in den Morgenstunden höher als in den Nachmittagsstunden. Deshalb sollten Sie die Vormittagsstunden für konzentriertes Arbeiten nutzen. Meetings und Gespräche können Sie in den Nachmittag legen, allerdings nicht in die Zeit direkt nach dem Mittagessen. Sonst könnte es sein, dass eine Kollegin oder ein Kunde einschläft.

Allerdings handelt es sich hierbei um eine Durchschnittskurve. Große Unterschiede gibt es zwischen sogenannten **Morgen-** und **Abendtypen**. Wenn Sie morgens zeitig aufstehen und in Ruhe frühstücken, aber abends um zehn schon vor dem Fernseher gähnen, sind Sie eher ein Morgentyp. Wenn Sie sich morgens aus dem Bett quälen und abends nicht hineinwollen, gehören Sie wahrscheinlich zur zweiten Gruppe.



Zu welchem Typ Sie gehören, können Sie mit folgenden Fragen ermitteln:

		Ja	Nein
1.	Stehen Sie morgens zeitig auf, um in Ruhe zu frühstücken?		
2.	Schlafen Sie am Wochenende lange aus?		
3.	Haben Sie abends Probleme, ins Bett zu gehen?		
4.	Nehmen Sie sich morgens im Büro gleich die wichtigen und schwierigen Sachen vor?		
5.	Bleiben Sie nachmittags oft lange im Büro?		
6.	Fangen Sie morgens spät an zu arbeiten?		