

Deine Leistungshochs im Tagesrhythmus nutzen!

Jede und jeder hat täglich eine individuelle Energiekurve. Leistungshochs und -tiefs wechseln sich ab. Wer gezielt die individuellen Leistungshochs für wichtige Aufgaben und anstrengende Herausforderungen nutzt, kriegt mehr geschafft. Im Leistungshoch haben wir gute Ideen und finden schneller Lösungen für Probleme.

- Sorge dafür, dass du ungestört arbeiten kannst.
- Schließe deine Zimmertür.
- Lass dich nicht ablenken von E-Mails und Telefonanrufen (gilt natürlich nicht für Callcenter 😊) - nicht einmal von Facebook oder kleinen Schwätzchen!
- Mache nach spätestens sechzig bis neunzig Arbeitsminuten eine zehnminütige Pause.
- Entspanne dich. Bewege dich. Öffne das Fenster und tanke frische Luft.
- Nutze die anschließende Arbeitsphase zum Lesen, Beantworten und Schreiben von E-Mails sowie für Telefonate und Rückrufe.
- Lege Routinearbeiten und die organisationsrelevanten „Sozialkontakte“ in die Tagestiefs.

Und wann sind die Leistungshochs und Tagestiefs?

Individuell verschieben sich die Zeitkorridore. Es macht einen Unterschied, ob Du eher ein Morgentyp oder ein Abendtyp bist. Beim Morgenmuffel liegen die besten Zeiten um ein bis drei Stunden später.

- Das erste Leistungshoch erfreut uns zwischen 7 und 11 Uhr.
- Danach fällt in der Mittagszeit die Energiekurve ab und gerät zwischen 13 und 15 Uhr in das Tagestief (wegen des Mittagessens auch „Kartoffel-Koma“ genannt).
- Das zweite Leistungshoch erleben wir zwischen 16 und 18 Uhr.

Wichtig ist es, die eigene Leistungskurve zu erforschen, sich der eigenen Energiekurve und Leistungsfähigkeit bewusst zu werden.