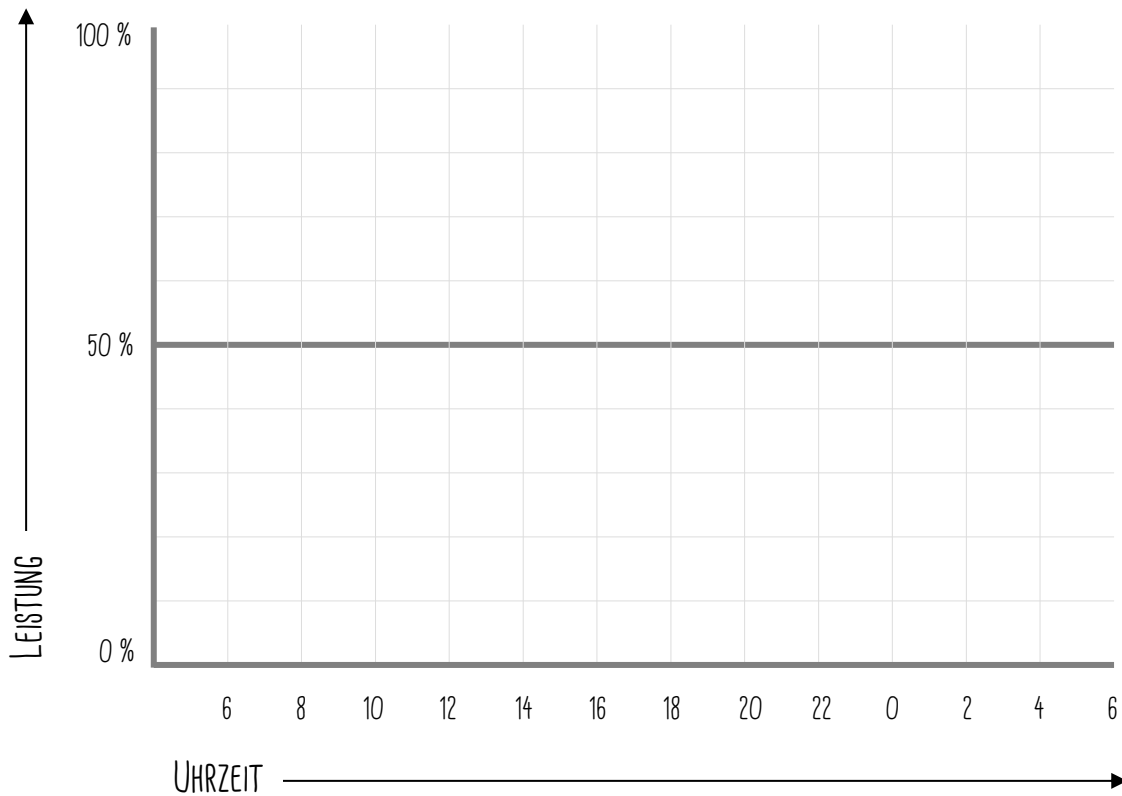


## Deine Leistungskurve

Zu welchen Tageszeiten fühlst du dich fit und leistungsfähig? Wann bist du müde und erschöpft? Trage hier deine persönliche Leistungskurve ein.



Du solltest nicht gegen deinen biologischen Rhythmus arbeiten. Nutze Leistungstiefs für Ruhephasen oder Routinetätigkeiten (Shallow-Work). Erledige die wichtigen ggf. auch unangenehmen Dinge in den Hochphasen (Deep-Work).

Zu langes intensives Arbeiten führt auf Dauer zu Fehlern, da die Konzentration nachlässt. Betrachte Pausen nicht als Zeitverschwendung, sondern als Möglichkeit, Energie aufzutanken.