

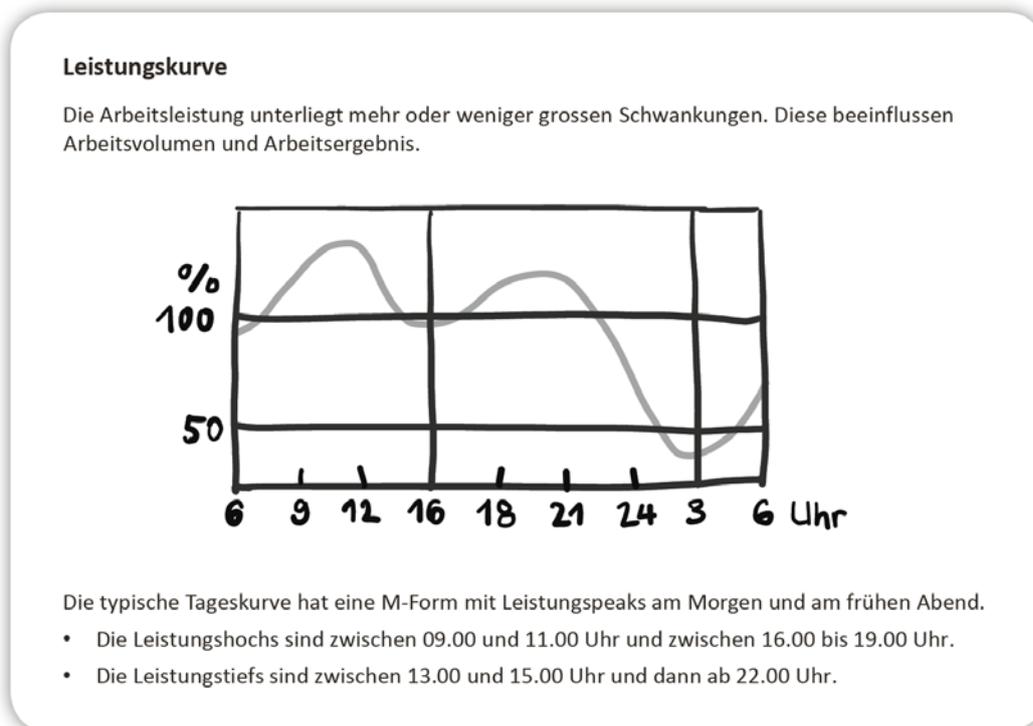
Übung Leistungskurve

Kurzbeschreibung

Die persönliche Leistungskurve zeigt dir, zu welchen Zeiten du besonders produktiv bist. Je besser du deine persönliche Leistungskurve kennst, desto effektiver kannst du deine Aktivitäten über den Tag planen und deine Primetime (Hochleistungsphase) auch für deine Primetasks (hoch anspruchsvolle Aufgaben) nützen.

Aufgabe

Zeichne deine persönliche Leistungskurve im Tagesverlauf. Die unten abgebildete Durchschnittskurve kann dir als Orientierung dienen.



Reflexion und Nachbereitung

Reflexion:

- Welche Arbeiten erledigst du zu welchen Zeiten, um das Optimum aus deiner Primetime herauszuholen?
- Was musst du in deiner Planung und Tagesorganisation umstellen, um effektiver zu werden?

Nachbereitung:

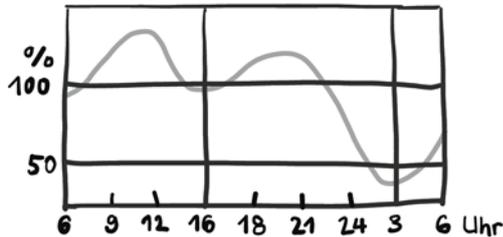
- Checke nach 3 Monaten, ob sich deine neue Tagesplanung und -organisation bewährt hat.

Material

Du erhältst folgendes Material:

- 1 Übungsanleitung (dieses Blatt)

Übung Leistungskurve: Informationen für die Übungsleitung



Kurzbeschreibung

- Die Teilnehmenden unterstützen, besonders produktive Tageszeiten optimal zu nützen

Ziele

- Eigene Leistungskurve erkennen
- Tages- und Aktivitätenplanung auf den Kurvenverlauf ausrichten

Ablauf

Schritt	Tätigkeit	Unterlagen, Hinweise	Dauer
	Vorbereitung		
1	Instruktion im Plenum	Aufgabenbeschreibung (siehe S. 1)	5'
2	Selbstreflexion		15'
	Auswertung		
3	Ergebnisse der Reflexion in Paaren	Jeweiliges Coaching des Gegenübers	15'
4	Zusatzinputs der Übungsleitung	Zusatzinformationen (siehe unten)	5'
5	Kurzreflexion im Plenum	Reflexionsfragen (siehe unten)	

Vorbereitung durch die Übungsleitung

- Keine

Material

- Aufgabenbeschreibung und Zusatz-Tipps

Tipps
<ul style="list-style-type: none"> • Zu Beginn des Arbeitstages soll ein Überblick über die Dinge verschafft werden, die zu erledigen sind. • Die Konzentrationsfähigkeit ist vormittags gegen 11 Uhr am größten. Es ist sinnvoll, geistig anspruchsvolle Aufgaben auf diesen Zeitpunkt zu legen. • Innerhalb eines geschlossenen Zyklus sollen Arbeitsunterbrechungen weitgehend verhindert werden, um konzentriert arbeiten zu können. • Ab zwölf Uhr lässt die Leistungsfähigkeit nach, das Mittagstief beginnt. Diese Zeit kann bevorzugt für Telefonate und kurze Besprechungen genutzt werden. • Die Mittagspause soll regelmäßig eingehalten werden. Nach dem nicht zu üppigen Mittagessen empfiehlt sich eine 20-minütige Ruhepause. • Während des Tages die Phasen der Müdigkeit zur Entspannung nutzen. • Der frühe Nachmittag ist ideal für Besprechungen und Konferenzen. • Ab 15 Uhr beginnt das zweite Aktivitätshoch des Tages. Das Langzeitgedächtnis funktioniert besonders gut, die manuelle Geschicklichkeit ist hoch.

Reflexion

Mögliche Fragen für die Reflexion in Plenum

- Was hindert mich daran, meine Aktivitäten entlang meiner Tagesleistungskurve zu planen?
- Wo kann ich neue Freiheiten schaffen, um die Primetime für Primeteasks zu nützen?

Mögliche Kernerkenntnisse

- Wir haben mehr Gestaltungsspielraum, als wie auf den ersten Blick denken.
- Einfache Massnahmen können viel bewirken.